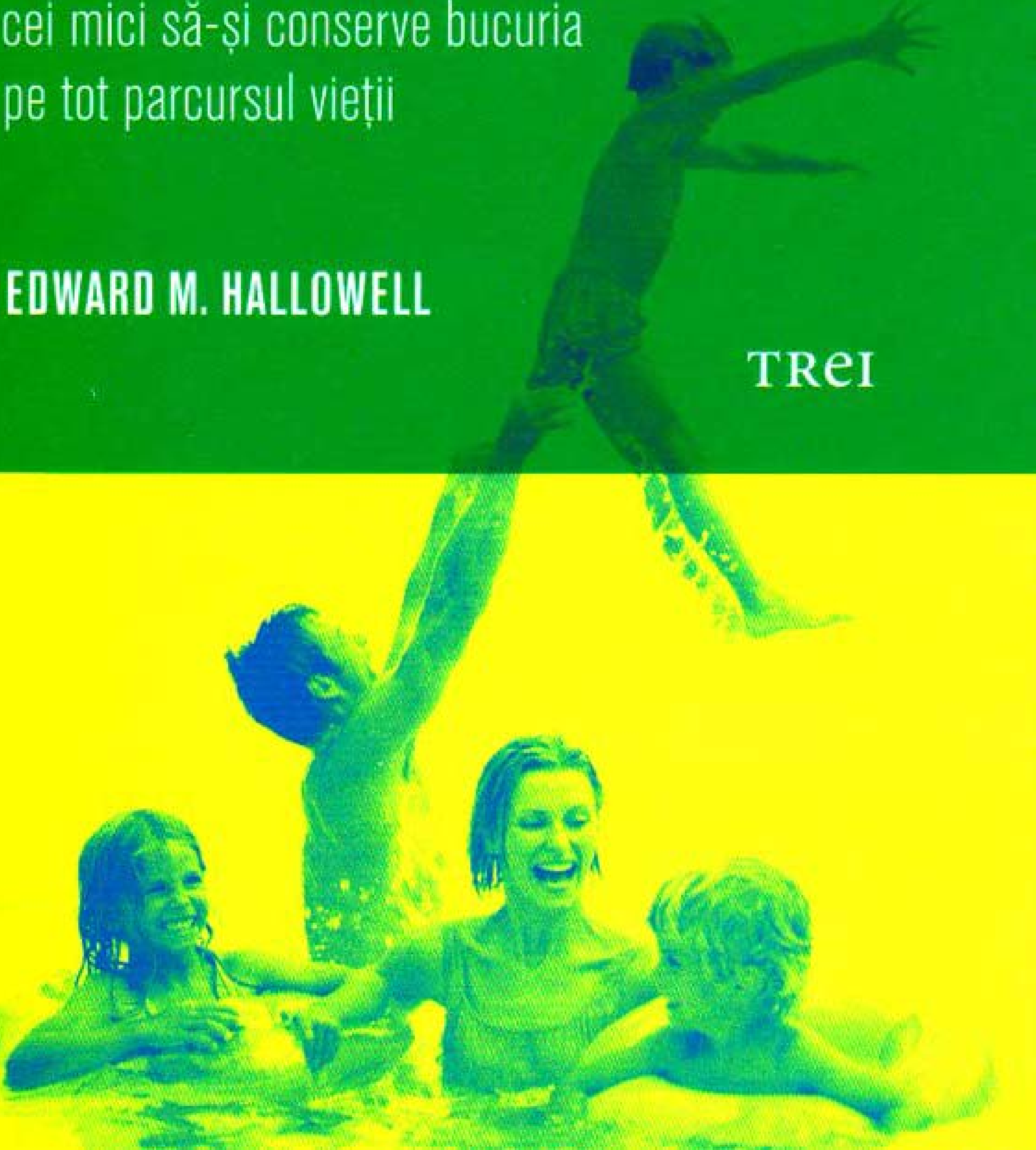
Copil fericit – adult fericit

Cinci pași pentru a-i ajuta pe cei mici să-și conserve bucuria pe tot parcursul vieții

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

EDWARD M. HALLOWELL

TREI



Fiecare părinte își dorește, pentru copilul lui, să fie fericit. Și totuși, acesta nu este primul cuvânt care ne vine în minte atunci când ne gândim la viitorul copiilor noștri. Adesea punem pe primul loc siguranța materială sau o slujbă stabilă și bine plătită. Oare cele două se exclud reciproc? Sau bunăstarea aduce cu sine fericirea? Cum se poate ca un copil zburdalnic, cu ochi strălucitori, să se transforme într-un adult mohorât, într-un contabil al propriei vieți? Dr. Edward Hallowell ne învață că fericirea poate fi construită. Fericirea nu ține de posesiunile materiale, nu este găsită într-un loc anume, nu ne este oferită la naștere. Fericirea e o abilitate, pe care orice părinte o poate dezvolta în copilul său atunci când urmează cei cinci pași pe care dr. Hallowell îi descrie și îi tratează pe larg în carte: conectare, joc, exercițiu, măiestrie și recunoaștere. Făcând apel atât la exemple din viața de zi cu zi a unor oameni diverși, cât și la cele mai recente cercetări în domeniul parentingului, această carte este un ghid prețios pentru orice părinte implicat și, totodată, pentru orice adult, părinte sau nu, care dorește să-și regăsească rădăcinile fericirii făcând o călătorie înapoi în timp. . . în vacanța de vară.

EDWARD M. HALLOWELL, specialist foarte apreciat în Statele Unite, este psihiatru și expert în ADHD.

PP
TREI

EDITURATREI.RO

ISBN 978-606-719-844

9 786067 198447

II 448 151
BCU IASI

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

COLECȚIE COORDONATĂ DE
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

449158
5

TREI

Copil fericit – adult fericit

Cinci pași pentru a-i ajuta pe cei mici să-și conserve bucuria pe tot parcursul vieții

EDWARD M. HALLOWELL

ACU

Traducere din engleză de Denisa Neacșu

0 000010 57019
BCU IAȘI

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Manuela Sofia Nicolae

DESIGN:
Faber Studio
Foto copertă: Guliver/Getty Images/ © Hoby Finn

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Gabriela Chircea

CORECTURĂ:
Elena Bițu
Rodica Petcu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HALLOWELL, EDWARD M.
Copil fericit – adult fericit: Cinci pași pentru a-i ajuta pe cei mici să-și conserve bucuria pe tot parcursul vieții / Edward M. Hallowell; trad.: Florina-Denisa Fleșner. - București: Editura Trei, 2016
Conține bibliografie
ISBN 978-606-719-844-7

I. Fleșner, Florina-Denisa (trad.)

159.9

Titlul original: The Childhood Roots of Adult Happiness: Five Steps to Help Kids Create and Sustain Lifelong Joy
Autor: Edward M. Hallowell, M.D.

Copyright © 2002 by Edward M. Hallowell, M.D.

© Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

25 OCT. 2016

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

În memoria lui Josselyn Hallowell Bliss

Cuprins

Mulțumiri 11

Ce veți găsi în această carte? 13

1. Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei? 15

2. Iubirea nebună care nu se dă bătută niciodată: bagheta magică a părinților 48

3. Călătorie în trecut...: învață din propria copilărie 64

4. Cum putem construi încrederea în sine copiilor? 71

5. Cum îi pregătim pe copii să devină adulți fericiți: un ciclu în cinci pași care se repetă 86

6. Păstrarea şi promovarea energiei pozitive specifice copilăriei: cum putem folosi cei cinci paşi 95

7. O copilărie bazată pe conectare: cheia pentru starea de bine 107

8. Jocul: sursa bucuriei pe termen lung 136
9. Exerciţiu: calea de la joacă la măiestrie 161
10. Măiestria: cel mai mare factor motivator 173
11. Recunoaşterea: puntea dintre năzuinţă şi apartenenţă 187
12. Învăţându-l pe Jack să pescuiască: cum să plantăm seminţele bucuriei 207
13. În ce constă o copilărie conectată? O perspectivă mai detaliată 218
14. A face prea multe: marea eroare pe care o fac părinţii buni 281
15. Ceva mai presus decât plăcerea: arta de a creşte mare 202
Postludiu Sfârşitul verii: eliberarea broscuţelor 299

Şcoala s-a terminat. Este luna iunie, iar curtea din spatele casei îmi face cu ochiul.

Întotdeauna am aşteptări mari de la perioada verii.

Vara se aseamănă cu perioada copilăriei. Trece prea repede. Dar dacă eşti norocos, îţi oferă amintiri călduroase de la care îţi iei puterea în zilele răcoroase care urmează.

Vara se asemănă cu copilăria şi pentru că eşti tentat să consideri că ceea ce faci în momentul respectiv nu contează atât de mult, dar mai târziu realizezi că a contat mai mult decât ai crezut.

Vara înseamnă zile călduroase, picnicuri, drumuri aflate în reparaţie şi ocazia de a înota. Vara timpul trece mai încet, iar zilele sunt mai lungi în comparaţie cu alte perioade. Vara îi îmbrăţişează pe copii. Dar precum copilăria, vara ne avertizează: „Iubeşte-mă acum, nu va dura".

Vara ne învaţă despre ce este mai bun în viaţă, aşa cum fac şi copiii. Vara ne cere să facem ceea ce ar fi folositor pentru copiii noştri: joc, relaxare, explorare şi creştere.

Dedic această carte verii şi tuturor copiilor care se joacă sub soare.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

Mulțumiri

Am apelat la mulţi oameni pentru a cere ajutor cu această carte. Am intervievat părinţi, profesori, directori de şcoli şi licee, medici pediatri, psihologi, asistenţi sociali, psihiatri, specialişti în educaţie şi o mulţime de alţi oameni din domenii diferite, cum ar fi business, religie, arte marţiale şi sport. Fără ajutorul lor, nu aş fi putut scrie această carte.

Am intervievat de asemenea mulţi copii de toate vârstele şi, desigur, ei m-au ajutat în mod special. Ei ştiu foarte multe despre bucurie.

Numeroşi experţi din domenii precum psihologie, educaţie, medicină au fost de ajutor în mod special. Janine Bempechat, Robert Brooks, Mihaly Csikszentmihalyi, William Doherty, Anna Fels, Howard Gardner, Peter Jensen, Jerome Kagan, Mindy Kornhaber, Peter Metz, Michael Thompson, Priscilla Vail, şi George Vaillant mi-au oferit cu generozitate sprijinul lor. Anna Fels m-a ajutat în mod special prin faptul că mi-a explicat ideile despre natura formativă a recunoaşterii.

Zeci de directori de şcoli şi profesori m-au ghidat. Vreau să le mulţumesc în mod special: Peter Barrett, Kathy Brownback, Paula Carreiro, Barbara Chase, Martha Cutts, Dary Dunham, Dick Hall, Gwen Hooper, Frank Perrine, Randy Plummer, Bruce Shaw, Sally Smith, Bruce Stewart, Marjo Talbot, Ty Tingley şi Aggie Underwood.

Informal, am intervievat atât de mulți oameni, încât prietenii mei s-au săturat să audă că întreb pe fiecare persoană nouă pe care o cunosc: „Nu vă supărați că vă întreb, cum credeți că putem să punem bazele fericirii copiilor încă de când sunt mici?“ Îndată ce persoanele au înțeles întrebarea, au devenit invariabil interesate, s-au gândit cu atenție şi au oferit un răspuns. Care credeți că a fost cel mai frecvent răspuns? Ei bine, nu îl pot explica acum, dar veți afla răspunsul după ce veți termina de citit această carte.

Oricum, această carte este în întregime responsabilitatea mea. Dacă există defecte, mi le asum.

Editorul meu înțelept din Ballentine, Nancy Miller, şi asistenta sa minunată, Megan Casey, m-au ajutat cu sugestii editoriale importante. Ele au îmbunătățit foarte mult această carte.

Agentului meu de încredere de atâția ani, Jill Kneerim, îi trimit binecuvântări. Ai fost mereu acolo şi mi-ai oferit iubire necondiționată. Nu voi reuşi niciodată să îți mulțumesc îndeajuns.

Le mulțumesc copiilor mei, Lucy, Jack şi Tucker, şi mamei lor, soția mea, Sue. În ziua în care m-am căsătorit cu Sue viața mea s-a schimbat pentru totdeauna în bine. Sunt convins că ea ar fi de acord cu mine atunci când spun că toți cei trei copii ai noştri ne-au surprins cu atât de multă bucurie, cum nu ne-am fi imaginat vreodată. Copiii mei au creat un sentiment intens în mine, de tipul *trebuie să aflu ce este cel mai bine pentru ei câtă vreme nu este prea târziu,* astfel încât am studiat şi am scris această carte. Le văd fețele acum în imaginație pe măsură ce scriu aceste cuvinte şi sper că într-o zi, când vor fi adulți, vor citi ceea ce scriu acum şi vor zâmbi, spunându-şi: *Da, tată, a funcționat. Suntem fericiți.*

Ce veți găsi în această carte?

„Ce mesaj nou îmi va transmite oare *această* carte?“ Întotdeauna mă întreb atunci când aleg o carte dintr-o librărie (se numără printre modurile mele preferate de a-mi petrece timpul liber — întotdeauna plec cu mai multe cărți decât pot să citesc). Ca mulți alți oameni din zilele noastre, sunt prea ocupat pentru a citi multe cărți până la capăt. Aşadar, îl întreb pe un prieten: „Ce idei sunt în această carte scrisă de cutărică?“, iar el îmi va răspunde în câteva propoziții cuprinzătoare care mă vor face să încadrez această carte în rândul celor pe care scrie „Finalizată“. Sau citesc o parte dintr-o recenzie, sau prind o parte dintr-un interviu cu autorul la *Charlie Rose* sau *Oprah*, sau citesc un fragment într-o revistă sau chiar cumpăr cartea şi mă uit la copertă din când în când. Poate într-o zi chiar citesc zece pagini din ea. După o vreme, voi fi „absorbit“ cartea şi voi considera că ştiu ceea ce este în ea. Din păcate, acesta este modul în care mulți dintre noi, adulții, încercăm să ținem pasul în această eră a supraîncărcării informaționale.

Aşadar, ce veți găsi în *această* carte?

Ca autor, mi-ar plăcea cel mai mult să citiți până la capăt această carte pentru a afla răspunsul. Mi-am dat silința pentru a nu face risipă de cuvinte. Această carte ar fi putut fi de zece ori mai lungă decât este acum.

Empatizez cu dorința dumneavoastră de a afla mai întâi versiunea scurtă, sau ceea ce oamenii de business numesc „elevator pitch“, în care ai la dispoziție pentru a-i convinge pe investitori doar timpul care i-ar lua unui lift ca să ajungă la destinație.

OK, iată discursul meu:

Această carte este despre originile bucuriei. Prezint pași clari pe care îi poți face pentru a crește șansele ca un copil să fie fericit și împlinit atât în perioada copilăriei, cât și pe măsură ce se maturizează.

Bazate pe cercetările recente, precum și pe experiențele mele ca părinte, profesor, psihiatru pentru copii, aceste pagini vă introduc în lumea fericirii puse în practică, la care mulți oameni se gândesc, dar pe care puțini o conturează.

Ar fi bine să nu lăsăm fericirea doar în mâinile hazardului. Părinții, profesorii și toți cei cărora le pasă de copii ar trebui să aibă un plan pentru a crea bucurie pe termen lung.

Copilăria durează doar cincisprezece ani cu aproximație, care trec ca prin vis. Dar acești ani au un efect pe termen lung. Cum să ne asigurăm că aceste efecte sunt benefice?

Am dezvoltat un plan în cinci pași pe care părinții și alte persoane îl pot folosi pentru a crește copii care vor avea cele mai mari șanse de a deveni adulți fericiți și responsabili. Cartea de față descrie acest plan în detaliu, citează cercetările pe care se bazează și oferă sugestii despre implementarea lui în viața de zi cu zi.

Planul meu se bazează pe valori pe care mulți oameni le împărtășesc. Nu este nici liberal, nici conservator. Este bazat pe iubirea pentru copii și pe puterea copilăriei. Știm ce trebuie făcut. Acum hai să-l punem în aplicare.

Dacă îi dăm copilăriei importanța cuvenită, nu numai că le vom face un serviciu copiilor noștri, dar ne vom întări și noi.

Această carte pune accent și pe ceea ce ne oferă copiii nouă, adulților, și pe tot ce putem învăța de la copii despre cum să fim fericiți în viața adultă. Copiii sunt într-adevăr experți în materie de fericire.

1

Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei?

Gândește-te la copiii tăi. Imaginează-ți chipurile lor. Apoi întreabă-te: „Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei?“

Nu presupune că știi deja. Înainte să îți mai petreci încă o zi în rolul de părinte (sau profesor, antrenor sau oricine altcineva implicat în relația cu copiii), încearcă să oferi un răspuns acestei întrebări înșelător de simple: „Ce îmi doresc cu adevărat pentru copiii mei?“

Îți dorești cumva să obțină trofee, premii, celebritate? Vrei să crească și să ajungă președintele Statelor Unite ale Americii? Îți dorești să devină bogat și să aibă securitate financiară? E important să trăiască dragostea adevărată? Sau pur și simplu să aibă o viață mai bună decât cea pe care o ai tu acum?

În anumite zile e posibil să ai un răspuns imediat: „Vreau doar să își facă ordine în cameră, să își facă temele și să asculte ceea ce îi spun“. În alte momente, când ești cuprins de presiunile pe care copiii tăi le au la școală, ai putea să răspunzi disperat: „Vreau doar să ia note mari și să fie admis la liceu“.

Dar dacă zăbovești asupra acestei întrebări, răspunsul tău va cuprinde fără îndoială un cuvânt simplu și evident: *fericit.* Cei mai mulți dintre noi, părinții, vrem să avem copii *fericiți*, acum și pentru totdeauna. Sigur, vrem ca ei să fie oameni buni;

vrem ca ei să aducă o contribuţie lumii în care trăim; vrem să aibă grijă de alţii şi să aibă vieţi responsabile. Dar în adâncul sufletului, cei mai mulţi dintre noi, mai mult decât orice, vrem ca ei să fie fericiţi.

Dacă urmăm anumiţi paşi, putem face ca acest lucru să se întâmple. Cercetările recente au demonstrat că părinţii şi profesorii pot spori foarte mult şansele ca un copil sau un elev să crească şi să devină un adult fericit şi responsabil, prin insuflarea anumitor calităţi care ar putea să nu pară foarte importante, dar de fapt sunt — calităţi interioare cum ar fi optimismul, plăcerea de a se juca, atitudinea de încredere, conectarea (sentimentul de a fi parte din ceva mai mare decât tine). În timp ce sfaturile tradiţionale îi îndeamnă pe părinţi să instituie disciplina şi să pună accentul pe etică, acest sfat poate eşua atunci când este pus în practică. Copilul ar putea să se opună sau ar putea face chiar opusul a ceea ce i se spune, sau poate să fie compliant, dar fără bucurie. Această lipsă de bucurie poate să îl urmărească toată viaţa.

Avem nevoie de o cale mai sigură decât cea oferită în prelegerile despre disciplină sau despre recompense pentru note mari şi muncă susţinută, pentru a ajunge la bucurie pe tot parcursul vieţii. Desigur, disciplina şi munca sunt importante, la fel şi notele şi comportamentul civic. Cum ajungi la acest obiectiv este cheia. Motorul unei vieţi fericite funcţionează mai bine cu puterea conectării şi jocului, decât cu puterea fricii şi vinovăţiei.

O viaţă fericită. Un termen atât de simplu pentru un obiectiv atât de universal şi de autentic. Poate că nu poţi defini fericirea, dar o recunoşti atunci când o vezi. Poţi să îţi reaminteşti o zi fericită din copilăria ta? Lasă-mă să îţi povestesc despre un astfel de moment din copilăria mea.

Îmi amintesc de o zi când aveam opt ani, locuiam în Chatham, Massachusetts. Cu o noapte înainte, a fost o mare furtună de zăpadă, ceea ce se numeşte în New England nor'easter, vânt puternic ce bate dinspre nord-est, iar furtuna a acoperit micul meu oraş de pe cotul Peninsulei Cape Cod cu troiene mari de zăpadă, care ne împiedicau să deschidem uşile casei. Normal, şcoala a fost închisă în ziua respectivă.

Locuiam lângă vecinul meu Jamie şi mi-am petrecut noaptea la el acasă. Când ne-am trezit şi am descoperit că suntem acoperiţi cu zăpadă, am strigat de bucurie. O zi cu zăpadă!

După ce am deszăpezit, am luat noua sanie pe care Jamie a primit-o de Crăciun şi am mers către drumul spre terenul de golf din apropiere, unde erau multe dealuri. Ne târam picioarele către cel mai înalt deal, cu fiecare pas împrăştiam zăpada care arăta ca o pulbere pe vârfurile ghetelor noastre şi care intra şi în interiorul lor, udându-ne şosetele şi picioarele. Eram mici montaniarzi, măsurând culmea Muntelui Săniuţelor.

La final am ajuns în vârful a ceea ce părea a fi un rai al sănilor. Am poziţionat sania în mai multe moduri, pentru a ne da seama cum putem avea cea mai lungă rută de coborâre. Eram în faţă, Jamie a împins sania de la spate, apoi a sărit în sanie alături de mine şi astfel a început prima noastră tură. Era cât pe ce să cădem chiar de la început, dar ne-am menţinut în poziţie dreaptă, am luat viteză şi ne-am dat drumul pe deal, printre trestiile care înconjurau iazul de mai jos şi am trecut pe deasupra zăpezii care înconjura apa îngheţată. Când ajungeam la un punct de oprire în mijlocul a ceea ce numeam iazul liliacului, amândoi strigam: „Hai încă o dată!" şi începeam lunga expediţie către vârful dealului.

Ne-am dat cu sania de aproximativ cincisprezece ori în acea zi. Am adăugat adrenalină coborârilor incluzând în traseul nostru grămezi de zăpadă şi curbe înclinate. Pe măsură ce zăpada se strângea în urma noastră, porţiunile de gheaţă ne propulsau cu viteze halucinante. Nu am ajuns acasă la prânz — nici măcar nu ne-am gândit la prânz — şi nu a venit nimeni să ne caute. Ştiau că suntem în siguranţă.

Aceea a fost o zi fericită, cum nu mai avusesem până atunci. Chiar dacă viaţa mea era departe de a fi perfectă în acel moment — părinţii mei divorţaseră din cauza bolii mentale pe care o avea tatăl meu, iar mama mea se întâlnea cu un bărbat care urma să devină tatăl meu vitreg, pe care am ajuns să îl urăsc — toate aceste lucruri nu aveau importanță. Mă simțeam iubit și securizat, chiar dacă lumea mea era nesigură.

Jamie era prietenul meu cel mai bun. Chiar dacă era cu doi ani mai mare decât mine, mă trata ca pe un egal, nu ca pe un văr mai mic și enervant. Când ne dădeam cu sania pe deal, fără să fim nevoiți să mergem la școală, sau să respectăm vreun orar, liberi să facem exact ceea ce doream, mă simțeam incredibil de bine. Eram cu prietenul meu minunat Jamie, făcând ceva interesant și distractiv.

La acea vreme nu știam, dar făceam exact ceea ce recomand acum în această carte. Învățam cum să creez și să susțin momentele de bucurie, o abilitate extraordinar de importantă. Dobândeam de asemenea și toate calitățile importante ale bucuriei de a mă juca, optimismului, atitudinii de încredere și conectării — calități care au devenit din ce în ce mai profunde în interiorul meu de atunci, calități care mă definesc, în cea mai mare parte a timpului, ca fiind un om fericit.

În acea zi, precum și în alte zile la fel de speciale, am învățat despre ingredientele fericirii. Îmi imaginez că și tu ai avut asemenea zile. Aș vrea să îți reamintesc aceste zile și să îți dau niște idei despre cum să le creezi în viața copiilor tăi astăzi.

O modalitate de a defini fericirea este sentimentul că viața ta merge bine. Acest sentiment *nu trebuie* să înceapă neapărat în copilărie, dar copilăria este un moment bun pentru a te asigura că fericirea devine un obicei care durează. Problema este că nu există un plan dovedit a fi sută la sută eficient despre *cum* să începi din copilărie (sau din orice alt moment). Nu ne rămâne în acest caz decât să ne mirăm cum se face că anumiți copii sunt fericiți, în timp ce alții nu sunt, deși circumstanțele vieții lor pot fi similare; ne întrebăm de asemenea de ce anumiți copii fericiți ajung să fie adulți nefericiți, în timp ce unii copii nefericiți se transformă în adulți fericiți. La prima vedere, pare că fericirea depinde de noroc.

Știu. Sunt și eu la rândul meu părinte. Sunt tată, iar soția mea, Sue, este mamă a trei copii, cu vârstele de 12, 9 și 6 ani, în momentul în care scriu această carte. Sunt de asemenea și psihiatru pentru copii și adulți și sunt și autorul unor cărți despre copii, familii și școli. Sunt implicat, atât personal cât și profesional, în domeniul copilăriei. Am făcut cercetări și am scris această carte pentru că mi-am dorit un ghid în care să am încredere, folositor pentru mine și pentru alții, despre ceea ce am putea — și ar trebui să facem — pentru a fi siguri că le este bine copiilor noștri.

Este un psiholog al cărui nume este imposibil de pronunțat, Mihaly Csikszentmihalyi, care revoluționează psihologia, transformând-o dintr-un domeniu care studiază în principal suferința într-un domeniu care studiază bucuria. (Apropo, numele său se pronunță Mi-hai-cic-sent-mi-hai.)[1] Studiile sale empirice realizate în domeniul cauzelor fericirii l-au făcut să ajungă la concluzia că „Fericirea nu este ceva ce li se întâmplă oamenilor, este mai degrabă ceva ce fac oamenii să se întâmple". Cercetările lui arată că oamenii sunt cei mai fericiți atunci când sunt într-o stare de „flux". Atunci când ești într-o stare de flux, ești complet absorbit de ceea ce faci.

Copiii cunosc foarte bine această stare de flux. Ei o numesc joc. Jocul este un element de bază al fericirii adulte, care se construiește din copilărie. Dar mai sunt și alți factori — încă patru, mai exact — în planul pe care îl conturez în această carte.

Părinții se pot asigura că îi pot învăța pe copiii lor bazele acestei abilități pe care o numim fericire. Nu trebuie să lași fericirea copilului tău — acum, mai târziu, cândva — doar la mâna norocului. Noi nu putem controla totul, desigur, dar putem avea o influență foarte mare.

---

[1] „ME-high-Chick-sent-ME-high", în original. Autorul a recurs aici la un joc de cuvinte. Această pronunție a numelui Mihaly Csikszentmihalyi se poate traduce cu aproximație: „EU-fericit Pui-făcut-pe MINE-fericit" (*N. red.*)

Când spun „noi“ mă refer atât la noi ca societate, cât şi la noi ca indivizi interesaţi de binele copiilor noştri. Aspectul social se referă la asigurări de sănătate, sărăcie, educaţie. Însă noi ca indivizi suntem cei care contribuie direct la creşterea copiilor. Dacă atât socialul, cât şi individualul lucrează împreună, putem sădi rădăcinile fericirii în copilărie într-un mod solid, apoi ele pot creşte puternice şi viguroase şi pot dura toată viaţa.

Ca părinţi, nu avem tot timpul din lume pentru a pune bazele acestor rădăcini ale fericirii cu copiii noştri. Avem aproximativ cincisprezece ani împreună cu copiii noştri, în care putem petrece împreună timp acasă, putem visa, ne putem juca, ne putem da pupicul de noapte bună şi putem crede că timpul este nelimitat, iar copilăria este eternă. Apoi totul se sfârşeşte. Recent, când fiul meu cel mai mic, Tucker, a făcut şase ani, am observat cât de repede creşte. Sperând imposibilul, l-am întrebat cu disperare: „Te rog, Tucker, ai putea să faci cumva încât să creşti mai încet?“

Tucker mi-a răspuns cu o sinceră dezamăgire că nu poate face ceea ce l-am rugat, deşi el este un copil care încearcă întotdeauna să coopereze: „Tată, pur şi simplu nu pot controla faptul că mă înalţ pe zi ce trece“. A făcut o pauză, pentru a se asigura că nu sunt prea supărat, apoi a adăugat plin de entuziasm: „Trebuie să mă fac mare, mare şi apoi să plec!“

Într-adevăr, asta urmează să se întâmple. Exact aşa s-a întâmplat şi cu noi când eram copii, aşa se va întâmpla şi cu Tucker şi cu toţi copiii. La un moment dat, anii copilăriei se duc. „Promiţi că această perioadă o să treacă?“ mă întreabă părinţii adolescenţilor sau tinerilor dificili. Da, promit. Anii copilăriei trec. Cu toţii ne facem mari şi apoi pornim pe un alt drum. Nimeni nu poate controla creşterea.

Dar putem face următorul lucru valoros. Noi, adulţii, putem face fiecare secundă să conteze. Îi putem proteja pe copii suficient astfel încât să se întâmple o magie, care transformă copiii în adulţi adaptaţi şi bucuroşi.

CARE SUNT VEŞTILE BUNE?

Cei mai mulţi dintre părinţii din ziua de azi fac o treabă foarte bună. Nu lăsaţi toate ştirile negative să vă demotiveze; generaţia actuală de copii este de departe extraordinară. *Idealişti, ambiţioşi, sănătoşi, plini de speranţă, dar un pic cam îngrijoraţi* — acestea sunt cuvintele cu care i-aş descrie pe copiii din ziua de azi. În contradicţie cu ceea ce veţi citi în presă şi în diferite cărţi sau veţi auzi în emisiuni radio ori la televizor (până la urmă, cum putem crea o poveste care să prindă? Cu siguranţă nu prin ştiri pozitive şi echilibrate), cei mai mulţi copii din zilele noastre în această ţară sunt mai sănătoşi, mai fericiţi şi mai productivi decât vreodată până acum. Deşi ne-am obişnuit ca generaţiile anterioare să se plângă de starea generaţiilor următoare şi mulţi adulţi au subliniat aspectele negative ale tinerilor din ziua de azi, eu nu mă pot alătura acestor adulţi. Dimpotrivă, observaţia mea este că de fapt tinerii din ziua de azi formează un grup excelent. Părinţilor, fiţi bucuroşi şi mândri!

Aceşti copii nu sunt doar performanţi. Sunt de asemenea şi mai implicaţi social decât aţi putea crede. Nu sunt atât de radicali cum am fost noi, născuţi fiind în plină creştere demografică, dar aceste vremuri nu cer o astfel de atitudine. Copiii de astăzi au stilul lor propriu. În timp ce generaţia mea manifesta împotriva războiului, generaţia idealistă de astăzi îşi găseşte modul de exprimare mai degrabă în căutarea echilibrului şi crearea siguranţei politice şi de mediu (mai ales după 11 Septembrie 2001), decât în lupte. Copiii de astăzi îşi fac mai puţin auzit glasul decât o făceam noi, dar sunt la fel de puternici, dacă nu chiar mai puternici. Caricaturiştii te-au făcut poate să crezi că tinerii de astăzi sunt răsfăţaţi, egoişti, că nu vor altceva decât să aibă zece millioane de dolari (cine n-ar vrea asta?), deşi alegerile lor în viaţă nu sunt în acord cu această viziune cinică. De exemplu, printre cele mai populare subiecte la Harvard este ecologia. Voluntariatul printre tineri este în creştere, nu în scădere. În vreme ce majoritatea copiilor spun că vor locuri de muncă bine plătite — din nou, cine nu vrea asta? —, studiile arată că ei pun pe primul loc importanța și sensul muncii pe care o fac, și nu salariul.

Dacă vă doriți o dovadă clară a sensibilității și curajului tinerilor din ziua de azi, luați în considerare aceste cuvinte, preluate dintr-un eseu scris de Latoya Hankey, o tânără de paisprezece ani, care a terminat clasa a opta la Mother Caroline Academy din Boston, o școală centrală pentru fete care provin din medii defavorizate, în principal cu mame singure. Latoya a crescut în sărăcie; nu poți intra la Mother Caroline Academy decât dacă ești sărac. (Școala percepe o taxă de școlarizare de o sută de dolari pe an, ca o dovadă a angajamentului din partea părinților.) Cred că pe măsură ce citiți ceea ce a scris Latoya, veți vedea cum se conturează premisele fericirii pentru perioada adultă.

> În ultimii patru ani m-am chinuit să ajung la școală în fiecare dimineață, obosită și epuizată de ziua anterioară. În aceste momente mă întrebam dacă merita într-adevăr experiența de la Mother Caroline Academy. Deși mintea mea nu ajungea tot timpul la aceeași concluzie, de cele mai multe ori m-am gândit că da, va merita până la final. Cred cu adevărat că de fapt colegii mei m-au motivat în momentele cele mai grele și stresante, pentru că mă înțelegeau, dar în zilele în care nu avea cine să mă împingă de la spate, eu eram responsabilă pentru a mă motiva. Acum sunt foarte recunoscătoare pentru acele dimineți pline de oboseală, pentru că datorită lor am învățat ce înseamnă puterea inițiativei...
>
> Succesul. Webster îl definește ca rezultat favorabil al unei acțiuni.... Deși Webster a fost un om foarte inteligent, oare succesul nu poate fi descris și ca sprijinirea altora în reușitele lor? Oare nu poate fi definit ca actul altruist de a oferi? Toți voluntarii care și-au oferit timpul și sprijinul [majoritatea profesorilor de la școală sunt voluntari] mi-au demonstrat că succesul are mai multe definiții. Mi-au arătat că succesul nu se definește doar prin ceea ce avem, ci mai ales prin ceea ce suntem și prin ceea ce facem cu talentele noastre. De aceea am creat propria mea definiție a succesului. Succesul este modul în care te transformi pe tine însuți și cum îți pui la dispoziție abilitățile pentru a contribui la viețile altora.

Această fată, care avea toate motivele din lume să viseze la succes din punct de vedere material, având în vedere că nu a avut parte de așa ceva, a fost atât de apreciată la Mother Caroline Academy, încât a primit o bursă pentru a urma St. Paul's School, un prestigios internat în New Hampshire. Latoya nu va intra la această școală cu visul de a dobândi succesul material, ci își va dori să aducă o contribuție în viețile altor oameni.

Sau ce spuneți despre aceste cuvinte? Sunt luate din discursul unui absolvent de clasa a douăsprezecea de la Academia Phillips din Andover, Massachusetts.

> Munca în echipă este un lucru bun. Nu permite să te bucuri de gloria individuală, dar are propriile recompense. Mulți dintre noi au dedicat multe ore unor eforturi pentru care am primit puține aprecieri la nivel individual, dar am învățat, cu toate astea, și despre bucuria de a lucra împreună pentru a avea un rezultat. Bazați-vă pe prieteni. Un prieten știe totul despre tine și cu toate astea încă te place. Nu am fost elevii, colegii de cameră sau copiii perfecți, dar cred că oamenii care pot înțelege și pot ierta sunt printre cei buni. Viața nu este un exercițiu de construire a CV-ului. Indiferent ce ți-au spus părinții tăi, sunt lucruri mai importante decât cum te prezinți pe hârtie. Fă ceea ce te pasionează. Poate că acest lucru te va răsplăti într-un mod relevant... sau poate că nu, dar vei fi o persoană mai bună pentru că ți-ai urmat pasiunea.

Acest tânăr, care a absolvit unul dintre cele mai prestigioase licee din ţară, nu pare foarte interesat de prestigiu. În schimb, el este entuziasmat de „bucuria de a lucra împreună".

În plus faţă de ce prezintă cercetările cu privire la egoismul agresiv al copiilor din America, am citit şi rapoarte sentenţioase în legătură cu declinul academic al tinerilor — „decăderea" Americii. Ca şi în cazul cercetărilor legate de egoism, există un sâmbure de adevăr în ele, dar exagerează veştile proaste şi omit veştile bune pentru că cele rele atrag mai mult atenţia.

De fapt, tinerii muncesc mai mult ca niciodată pentru a ajunge la liceu. Atât elevii, cât şi părinţii lor pot confirma cu tristeţe că niciodată până acum nu a fost mai intensă competiţia pentru a intra la liceele de elită. De ce se întâmplă oare acest lucru? Cum ar putea aceşti elevi aflaţi în plin declin să ia note excelente şi să aibă scoruri ridicate la admitere? Răspunsul este că cei mai mulţi dintre ei nu sunt în declin deloc. Din contră, sunt prea inteligenţi; mult prea multe şcoli îi presează pe elevi pentru a avea rezultate bune la nivel academic, lăsându-le prea puţin timp pentru joc şi socializare. Dar cultura noastră anxioasă i-a făcut pe copii să aibă sentimentul de insecuritate, iar elevii de liceu se chinuie să intre în competiţie pentru admiterea la cele mai „bune" licee (am pus „bune" între ghilimele pentru că mulţi părinţi şi elevi fac eroarea de a pune semnul de egalitate între liceele prestigioase şi cel mai potrivit liceu *pentru persoana respectivă*). În orice caz, nu au fost niciodată la fel de mulţi elevi calificaţi pentru admiterea la liceu, cum sunt astăzi; de exemplu, dacă şi-ar propune acest lucru, Harvard şi-ar putea completa primul an de facultate exclusiv cu elevii de elită aflaţi încă la liceu. Nu a fost aşa în cazul generaţiei anterioare.

Tot mai mulţi critici care au descris această generaţie ca fiind superficială, răsfăţată, încăpăţânată ar putea fi pur şi simplu invidioşi pe cei tineri. De fapt, copiii de astăzi sunt plini de idei, de energie şi de bunătate, fiind afectaţi în acelaşi timp şi de îngrijorarea pe care o simt în lumea noastră nesigură. În general, copiii de azi sunt minunaţi.

Oricum, când vorbim „în general" nu luăm în considerare un procent semnificativ din copiii noştri — pe cei care au nevoie disperată de ajutor. Aproximativ 25% dintre copiii din America nu au asigurare medicală. Aproape 16% sunt subnutriţi. Dintre cei 20 de milioane de copii cu vârste până la 5 ani, cinci milioane trăiesc în sărăcie. Lipsa alfabetizării este des întâlnită. Armele ajung în mâinile copiilor prin diverse mijloace în fiecare moment. Comportamentul violent este epidemic, chiar dacă se poate să fie în declin. Închisorile sunt pline de adulţi care nu au primit atunci când erau copii diagnosticul şi tratamentul de care aveau nevoie pentru problemele medicale, dificultăţile de învăţare sau problemele mentale pe care le aveau. În Statele Unite ale Americii, spre deosebire de alte ţări, avem suficienţi bani pentru a le oferi condiţii adecvate acestor copii. Faptul că nu o facem ne afectează pe toţi în multe moduri.

Fără să fim nevoiţi să intrăm în politică, putem să facem foarte multe pentru a-i ajuta pe copii aici şi peste tot în lume. Putem începe prin a-i creşte pe copiii noştri cât de bine putem, oferindu-le o copilărie bazată pe conectare şi iubire. Putem începe prin declanşarea magiei.

MAGIE? CARE MAGIE?

Pe lângă mâncare, haine şi un acoperiş, singura nevoie importantă în viaţa unui copil este securitatea emoţională, sau ceea ce eu numesc conectare. Conectarea creează magia.

Am împrumutat cuvântul *magie* de la Selma Fraiberg, a cărei carte *Anii magici*, publicată iniţial în 1959, rămâne una dintre cele mai bune cărţi despre primii ani ai copilăriei.

Nu vreau să definesc la ce mă refer când spun *magie*, pentru că variază foarte mult de la om la om. Magia copilăriei tale nu este la fel ca magia copilăriei mele sau la fel ca magia copiilor tăi.

Chiar şi printre copiii tăi, magia variază de la copil la copil. Dar îşi are originea întotdeauna într-o formă sau alta de conectare, o legătură de iubire.

Copilăria poate fi — şi aşa ar trebui să fie — o perioadă magică pentru toţi copiii. Gândeşte-te pentru un moment. Pune pauză adultului din tine care le ştie pe toate şi uită-te în urmă, privind lumea prin ochii unui copil, când totul era nou.

Aminteşte-ţi acel moment. Chiar înainte să creşti. Înainte să afli ce cred adulţii despre giganţi, gnomi şi zâne. A fost o vreme — ai trăit-o cândva, la fel şi eu — când zilele erau mai lungi decât acum, iar ziua de mâine părea că nu mai vine niciodată, mai ales dacă îţi doreai cu adevărat acest lucru, dar oricum nu conta pentru că era întotdeauna cineva acolo care avea grijă de tine şi pe care îl păcăleai, sau un borcan cu prăjituri unde erau câteva bucăţele pentru tine.

Îţi mai aminteşti cum era atunci când jucăriile erau singurul lucru de care aveai nevoie? Sau când o păpuşă te ţinea ocupat pentru ore bune? Sau când lacul de unghii era considerat cea mai fascinantă substanţă care ar fi putut fi inventată? Sau când un animal de pluş, sau chiar o grămadă de animale de pluş îţi ofereau căldura de care aveai nevoie când erai supărat pe lume? Sau când fratele tău transforma o figură mică de plastic pe care o găsise într-un canal pe stradă într-un erou cu super-puteri? Sau când o bunică fragilă şi bătrână te putea face să te simţi mai bine şi mai în siguranţă decât ar reuşi zece milioane de dolari astăzi?

Era o vreme când găseam tot ce aveam nevoie într-o pătură pătată, zdrenţuită, roasă, sau într-un prieten pe care nu îl plăcea altcineva în afară de noi, sau într-un loc confortabil unde citeam o revistă de benzi desenate sau o revistă de la Hollywood. Nu analizam cum să ne îndeplinim nevoile; făceam asta pur şi simplu.

Dar care *erau* de fapt nevoile noastre? De ce *are* nevoie un copil cel mai mult?

Nu este deloc complicat să înţelegi nevoile copiilor. Nu este complicat să activezi magia copilăriei. Iubirea activează magia copilăriei.

Magia în sine este complicată — tocmai de aceea o numesc magie, pentru că nu ştiu exact cum funcţionează — dar văzând-o pur şi simplu în acţiune este suficient. Magia este misterioasă, dar crearea ei nu este atât de misterioasă. Ştim ce să facem. Tot ce trebuie să facem este să iubim. Şi este foarte uşor să iubeşti un nou-născut. Lasă iubirea să curgă pur şi simplu. E important să crezi în puterea ei. Asta ar trebui să facem noi, părinţii.

Este uşor să uităm cât de importante sunt securizarea emoţională şi conectarea şi să ne centrăm pe ideea de a-i îndemna pe copii să reuşească în viaţă sau să se poarte frumos. Acest lucru se întâmplă pentru că, în fiecare minut, preocuparea unui părinte este să se asigure că menţine ordinea şi că face ce trebuie făcut. Dar indiferent câte avem de făcut şi oricât de ocupaţi am fi, este nevoie ca noi, părinţii, să nu uităm niciodată cât de important este pentru copii să se simtă iubiţi şi în siguranţă.

Noi, adulţii, cu educaţia, sofisticarea şi distanţarea de zilele copilăriei noastre, putem să uităm de bucuria pe care o creează iubirea şi sentimentul de siguranţă. Dacă suntem suficient de norocoşi şi am avut parte de ele când eram copii, şi ne bucuram de îmbrăţişări pline de iubire, atunci este o binecuvântare pentru noi. Dacă nu ai avut parte de aşa ceva, poţi să înţelegi cât de dureros este să ratezi aceste lucruri. Una dintre cele mai bune metode de a te revanşa pentru faptul că nu ai avut parte de iubire şi siguranţă emoţională este să le oferi copilului tău. În acel moment, acel gol din inima ta se umple instantaneu.

Dificultăţile şi provocările pot face parte din magie. Atâta vreme cât există iubire necondiţionată, magia pătrunde şi hrăneşte seminţele fericirii viitorului adult, iar aceste seminţe încep să crească. Nu avem nevoie *doar* de iubire, dar nu putem fără ea. Dacă există iubire, dificultăţile şi provocările pot duce la creştere. Dacă arborii ar putea vorbi, ne-ar spune despre încercările lor de a creşte; dar de vreme ce nu pot vorbi, întrebaţi pur şi simplu un adult!

Eu descriu în această carte o metodă pentru a consolida „rădăcinile" fericirii încă din copilărie, dar vreau să subliniez faptul că nu există o reţetă a fericirii pe care să o urmăm cu toţii. De fapt, sunt tot atât de multe metode ale fericirii pe cât sunt adulţi fericiţi.

Una dintre greşelile majore pe care le fac părinţii este să presupună că există o singură metodă eficientă de a cultiva fericirea. Pentru a continua metafora (sperând că nu exagerez), aceşti părinţi sapă copăcelul copilăriei pentru a încerca de nenumărate ori să îi rearanjeze rădăcinile, astfel încât să corespundă cu ceea ce au învăţat că ar fi mai potrivit pentru creşterea sa. Dar aşa cum ar putea să vă spună orice fermier, o asemenea sarcină ar trebui lăsată pe mâna naturii.

Aceasta este una dintre lecţiile pe care noi, părinţii, le învăţăm mai greu. Cum am putea să lăsăm natura să îşi urmeze cursul când este vorba despre copiii noştri? Nu recomand să fii pasiv. Nici vorbă. Scopul acestei cărţi este să îţi arăt ce poţi *face* şi să îţi ofer un plan de acţiune care funcţionează. Dar aşa cum fermierul alege locul unde va planta copacul şi adaugă îngrăşământul potrivit şi cantitatea de apă necesară, după care speră să aibă vreme bună şi scapă de buruieni, dar se abţine să umble la rădăcini, lăsându-le să crească pe cont propriu, şi noi, părinţii, trebuie să ne abţinem să controlăm fiecare detaliu care pare a se potrivi cu ceea ce considerăm noi a fi o viaţă fericită, cum se întâmplă când insistăm că o anumită şcoală este cea bună, sau un anume tip de unt de arahide, un sport, un prieten. Copiii au nevoie să ia singuri decizii.

A fi părinte seamănă cu acel vechi joc în care este nevoie să te retragi la un moment dat. După ce ai făcut tot ce se poate pentru a te asigura că cineva te va prinde, tot ce trebuie să faci este să te retragi şi să speri că totul va fi bine. Nu poţi alerga pentru a-ţi prinde copilul, aşa cum nu poţi alerga pentru a te prinde pe tine însuţi.

Aici ne bazăm pe magie.

Pentru a ilustra la ce mă refer, o să vă povestesc despre un băieţel pe care l-am cunoscut la un moment dat. Tatăl copilului a fost trimis într-un spital de boli mentale când copilul avea patru ani. Psihiatrii au spus că tatăl său este un caz pierdut, aşa că mama sa a divorţat doi ani mai târziu. După doi ani, ea s-a căsătorit cu un bărbat care s-a dovedit a fi un alcoolic agresiv. Băieţelul se lupta cu tatăl său în fiecare zi. Mama sa nu avea puterea de a opri bătăile sau abuzul de alcool. Neştiind o altă metodă, ea l-a trimis pe băiat la un internat, când acesta avea zece ani. Din fericire, băiatul a găsit figuri parentale în acest internat, şi-a făcut prieteni şi s-a implicat în activităţi care îi făceau plăcere. În ciuda faptului că avea dificultăţi de învăţare, băiatul a devenit un elev bun, a mers la liceu şi a urmat medicina, a devenit apoi psihiatru pentru copii, iar acum este fericitul soţ al lui Sue şi tatăl plin de mândrie a trei copii, Lucy, Jack şi Tucker. Da, exact acelaşi Tucker care nu avea cum să îşi controleze creşterea în înălţime. Eu eram acel copil. Copilaşul acela a crescut şi a devenit bărbatul care scrie acum această carte, mulţumită magiei din copilăria sa.

Dacă vă uitaţi la lucrurile cu care mă confruntam — un tată cu o boală mentală cronică; părinţi care au divorţat când aveam şase ani; o mamă alcoolică; un tată vitreg alcoolic şi abuziv; şi două dificultăţi de învăţare — aţi fi spus că perspectiva era sumbră în ceea ce mă priveşte. Aţi fi putut spune că nu au fost plantate cum se cuvine seminţele fericirii în copilăria mea. Cel mult, aţi fi spus că au fost plantate seminţele unui dezastru pentru viitorul adult.

Dar în acest caz v-aţi fi înşelat.

În ciuda tuturor greutăţilor cu care trebuia să mă lupt, am găsit totuşi în copilăria mea exact acele ingrediente pe care le descriu în această carte, care m-au făcut ulterior un adult fericit. Am învăţat cum să fac faţă dificultăţilor. Am învăţat cum să creez şi să susţin starea de bine. Am ştiut întotdeauna că tatăl şi mama mea mă iubeau, chiar dacă tatăl meu a trebuit să mă părăsească din cauza bolii sale mentale, iar mama mea era adesea ameţită, ca să folosesc un cuvânt obişnuit în familia mea. În timp ce simţeam că tatăl meu vitreg mă urăşte, aşa cum şi eu îl uram pe el, am simţit de asemenea, în mod surprinzător, că m-ar fi putut iubi şi că şi eu l-aş fi putut iubi dacă am fi avut o a doua şansă. Privind retrospectiv, am realizat că ajunsesem la concluzia că tatăl meu biologic şi mama mea mă iubeau necondiţionat, într-o aşa de mare măsură încât simţeam în adâncul sufletului că sunt bun, acceptat, OK; dacă cineva mă trata ca şi cum nu aş fi fost OK, aşa cum făcea adesea tatăl meu vitreg, ei bine, trebuia să fie o neînţelegere la mijloc. Simţeam întotdeauna prezenţa iubirii în viaţa mea, în ciuda lucrurilor care se întâmplau zilnic. Cum ar fi certurile combinate cu alcoolismul. Sau să privesc cum mama mea era lovită. Sau remarcile obscene pe care nu le înţelegeam, deşi ştiam că erau nepotrivite.

Chiar şi în aceste condiţii, în care puteam cataloga propria mea copilărie ca fiind una „cu probleme“, rădăcinile fericirii erau în creştere. Eram iubit de ambii părinţi, oricât de departe ar fi fost aceşti părinţi. Aveam prieteni. Aveam voie să mă joc. Aveam profesori cărora le păsa de mine. Munceam din greu să le fac pe plac. Găseam activităţi care îmi făceau plăcere, pe care le iniţiam des. Exersam. Ajungeam la măiestrie. Dobândeam recunoaştere de la colegi şi profesori. Toate acestea, în schimb, mă reconectau cu partea sănătoasă a lumii şi mă ţineau departe de familia mea cu probleme.

Am găsit o cale de a ajunge la lumea sănătoasă şi fericită, chiar dacă, atunci când aveam zece ani, nimeni nu mi-ar fi dat vreo şansă. Copiii pot ajunge la fericire şi dacă li se dă măcar jumătate dintr-o şansă.

Şi dacă aveţi nevoie doar de jumătate de şansă, imaginaţi-vă cât de multe puteţi face cu o şansă întreagă!

Întotdeauna există o speranţă.

DE CE AVEM NEVOIE NOI, PĂRINŢII?

Există o altă parte a întrebării legate de nevoile copiilor la care noi, părinţii, nu ne gândim de obicei: De ce anume avem nevoie noi, părinţii, de la copiii noştri? Şi, dintr-o perspectivă mai largă, de ce anume are nevoie societatea în ansamblu de la copiii noştri? Răspunsurile la aceste întrebări se pot deduce din această carte. Pe scurt, avem nevoie de iubirea pe care copiii ne-o oferă. Pentru a avea acces la această iubire, tot ce trebuie să facem este să îi ajutăm pe ei să exprime această iubire. Exact aşa cum era cu activarea magiei copilăriei, tot ceea ce trebuie să facem este să ne iubim copilul, astfel încât să ne bucurăm de o nouă viaţă datorită copiilor noştri; aşa se întâmplă şi cu iubirea, tot ceea ce trebuie să facem este să simţim şi noi iubirea pe care copiii o simt. Şi să o lăsăm să fie. Şi să avem încredere în puterea ei.

A iubi un copil dovedeşte cât adevăr este în vechea zicală: „Primim atunci când dăruim“. Cu cât ne iubim mai mult copiii, cu atât primim mai multe dintre darurile pe care ei le au de oferit.

Fie că avem sau nu copii, aceştia ne oferă o viaţă nouă. Copiii au anumite moduri de a ne distrage, de care avem cu adevărat nevoie. Ne invită afară să ne jucăm. Ne pun la încercare seriozitatea. Ne fac să râdem, chiar dacă noi încercăm să părem sobri. Ne arată că viaţa înseamnă mai mult decât să terminăm ce avem de făcut sau să ne odihnim. Ne cer ajutorul, chiar şi atunci când nu ştim cum să acţionăm pentru a-i ajuta. Ne invită să improvizăm. Ne arată cum să ne bucurăm de lucrurile mici în moduri pe care le-am uitat demult (pentru copii, niciun lucru nu este lipsit de semnificaţie, oricât de mic ar fi). Ne îndeamnă să facem mişcare. Ne învaţă cuvinte noi. Ne ajută să evităm să rămâneam blocaţi în vechile noastre mentalităţi. Ne tachinează. În sfârşit, ne oferă nouă, adulţilor, acel dar subtil numit sens.

Avem nevoie de copii şi pentru că ei ne pun întrebări al căror răspuns nu îl cunoaştem.

Exact, acel tip de întrebări. Este o veche anecdotă despre un tată care stă de vorbă cu fiica sa:

— Tată, de ce este cerul albastru? întreabă fetița.

— Draga mea, nu știu, răspunde tatăl.

— Tată, din ce este făcut fulgerul? întreabă fetița.

— Nu știu cum să-ți explic nici răspunsul la întrebarea aceasta, draga mea, răspunde tatăl.

— Tată, de ce nu îmi amintesc ce învăț la școală? întreabă fetița.

— Nu știu, spune tatăl.

— Tată, te superi că îți tot pun aceste întrebări? zice fetița.

— Sigur că nu, sunt chiar bucuros că mă întrebi, altfel cum ai putea să înveți diferite lucruri?

Avem nevoie de copiii noștri, pentru că ei ne privesc ca pe un reper și ne oferă motive pentru a face lucrurile cât putem de bine.

AVANTAJELE DE A FI PĂRINTE ÎN ZILELE NOASTRE

Pot spune fără să ezit nici măcar o secundă că sunt un părinte mai bun decât au fost părinții mei pentru mine, și asta nu pentru că aș fi o persoană mai bună — nu sunt —, ci pentru că, așa cum se întâmplă cu generația mea, știu mai multe despre nevoile copiilor decât știau părinții mei și, la fel ca alte persoane din generația mea, am făcut o prioritate din a fi părinte.

Vechile metode nu au dispărut: pedepse dure la nivel fizic; a-i învăța pe copii prin umilire; a le spune copiilor că vor fi văzuți, dar nu vor fi auziți; exploatarea copiilor. Dar aceste metode încep să pălească pe zi ce trece, pe măsură ce părinții consideră că a fi părinte este cea mai importantă activitate din viața lor. De asemenea, știm mai multe ca niciodată. Cunoaștem foarte multe despre neuroștiințe, dificultăți de învățare, depresie și anxietate în copilărie, pediatrie și metode noi în educație. Pe măsură ce punem în aplicare ceea ce am învățat despre nevoile copiilor noștri, devenim părinți mai buni, iar copiii noștri devin din ce în ce mai sănătoși.

Cei mai mulți dintre noi încearcă să facă tot ce este mai bun pentru copiii lor. Dar ajută să și definim ce înseamnă „facem tot ce putem mai bine". Ce ar trebui să facem de fapt? Ajută, dacă ești părinte, să ai un fel de „plan de bătaie", o strategie de bază pentru a-ți crește copiii.

Veți observa că eu cred — iar studiile demonstrează acest lucru — că o viață fericită se bazează pe ceea ce eu am numit „o copilărie bazată pe conectare". Vestea bună este că stă în puterea noastră, a părinților, indiferent de statutul social, precum și în puterea școlilor, antrenorilor, doctorilor, liderilor din comunitate, politicienilor, preoților, vecinilor și a oricărui om care are grijă de copii să creeze în copilărie relații bazate pe conectare.

Dar conectarea în perioada copilăriei este doar începutul. Voi descrie un proces pe care îl poți iniția în copilărie și care durează întreaga viață — o viață în care există din plin ceea ce mulți dintre noi am numi fericire.

Multă vreme experții au încercat să subestimeze sau să supraestimeze posibilitățile existente în copilărie: au supraestimat faptul că părinții pot deține controlul, dar nu au pus în valoare faptul că sunt multe lucruri care pot funcționa bine. Ceva ce merge bine pentru un copil se poate traduce în satisfacție, productivitate și bucurie. De aceea mă concentrez în această carte pe ceea ce poate să meargă bine.

Noi, părinții, citim și auzim în fiecare zi despre tot ceea ce nu merge bine: creșterea nivelului de stres și anxietate la copii; rezultatele celor mai recente studii (și se pare că întotdeauna mai apare câte un „studiu recent", făcut să ne supere sau să ne inducă în eroare); faptul că elevilor li se fură copilăria pentru că sunt implicați în prea multe activități; numărul alarmant de copii care nu știu să citească; copiii numeroși care primesc îngrijiri medicale necorespunzătoare; presiunea de a ajunge la un liceu bun; riscurile asociate cu timpul petrecut la televizor sau la calculator sau ceea ce numim în familia mea „timpul electronic"; declinul politeții; problema în creștere a abuzului de droguri și așa mai departe.

Dar cum rămâne cu veștile bune?

Copiii sunt veștile bune. Copiii sunt cele mai bune vești din viața noastră.

Cu scurt timp înainte am vizitat Princeton Montessori School din Princeton, New Jersey, unde am avut bucuria de a petrece jumătate de oră împreună cu șaptesprezece bebeluși, cu vârste cuprinse între douăsprezece săptămâni și cincisprezece luni. Am experimentat o versiune foarte similară raiului pe pământ.

În timp ce stăteam întins pe covor, priveam cu uimire la micuțele ființe numite bebeluși. Mă minunam de activitatea lor, de felul în care priveau încoace și încolo, de satisfacția de pe chipul lor, de modul în care arăta fața lor când căscau, priveam cum încercau să ajungă la anumite obiecte sau să lovească cu piciorul și mă uimea implicarea lor totală în relația cu fiecare obiect sau persoană care le apărea în cale.

Curând, bebelușii mă priveau, gângureau sau îmi făceau cu mâna (în felul lor). Unii dintre ei se cățărau pe mine, pentru o vizită ceva mai apropiată. Alții, care nu se puteau cățăra încă, își croiau drumul spre mine precum o omidă. Îndată ce se apropiau, încercam să ne arătăm unii altora tot felul de expresii faciale și vorbeam în limbajul specific bebelușilor, atât de minunat și muzical, care oferă o stare de bine și vorbitorului, și ascultătorului. Bebelușii transmiteau în felul lor mesaje precum: „Uau, ce interesant!" sau „Mă bucur că ai venit în vizită în dimineața aceasta!" sau „Tu ai făcut treaba mare astăzi? Eu tocmai am făcut."

Pe măsură ce intram în ritmul lor specific, iar creierul meu percepea mirosul de pudră, supă-cremă, sunetele specifice comunicării bebelușilor și priveliștea unor mici ființe umane jucându-se, simțeam un val de endorfină, pe care nu îl mai simțisem până atunci. Acești bebeluși mă acceptaseră în grupul lor ca și cum ar fi fost un grup de delfini care înotau împreună într-o mare în care, deși erau valuri, era sigură în același timp. O energie pozitivă, conectată, umplea încăperea, mai ales în zona în care stăteau bebelușii.

BUCURĂ-TE DE COPIII TĂI

În profesia mea am întâlnit mii de copii de toate vârstele, nu doar bebeluși și nu doar pe copiii mei. Îmi place să stau de vorbă cu copiii. Îmi place să fiu în preajma lor. Când eram la medicină, una dintre activitățile mele preferate era să merg în salonul în care erau nou-născuți și să mă răsfăț în energia din acea cameră, așa cum am făcut când am mers la bebelușii de la școala Montessori. Mi-a plăcut de asemenea să merg în sălile de pediatrie, deși uneori ți se rupe inima acolo. De când am terminat medicina și am devenit pediatru pentru copii, mi-a plăcut să merg în vizită la școli. Atunci când mergi într-o instituție de învățământ — orice instituție: grădiniță, școală primară, gimnaziu, liceu, facultate — simți forța copilăriei înconjurând școala ca un scut. Te cuprinde și te poartă înapoi în timp, când erai și tu tânăr și liber. Când trec pe lângă vestiarele dintr-o școală, sunt adesea așa absorbit de atmosferă, încât mă surprind că îmi caut vestiarul meu!

Este un element pe care multe cărți pentru părinți îl omit: copiii fac mai multe pentru noi decât facem noi pentru ei. Cel mai important sfat în parenting ar trebui să fie: *Bucurați-vă de copiii voștri!* Învățați de la ei, ascultați-i, jucați-vă cu ei cât mai aveți ocazia, lăsați-i să activeze în voi acele părți care erau pe cale să dispară înainte ca ei să se nască și lăsați ca aceste părți să vă energizeze munca, prieteniile, viața spirituală, orice altceva.

„Poftim?!" ai putea spune. „Spui despre copiii mei că fac mai multe pentru mine decât fac eu pentru ei? Copiii mei nu fac nimic! Eu fac totul! Ei nu fac decât să mănânce, să își murdărească hainele și să se uite la televizor. Eu gătesc, spăl haine și plătesc factura la curent pentru orele petrecute de ei la televizor. Cum ai putea să spui că ei fac mai multe pentru mine?" Ai putea adăuga şi alte cuvinte eliberatoare pentru a-ţi exprima dispreţul pentru recomandările mele prosteşti.

Dar după ce te eliberezi de această furie şi după ce copiii se duc la culcare sau cresc şi pleacă de acasă, o să îmi dai dreptate. Într-adevăr, părinţii se ocupă de tot ce înseamnă îngrijire — mâncare, îmbrăcăminte, adăpost, organizare, planificarea timpului, şanse, disciplină, petreceri, cadouri, bilete la Red Sox (poţi să înlocuieşti cu numele echipei voastre preferate aici), vizite la medic, programe de televiziune şi aşa mai departe. Nici măcar ideea de a-i întreţine nu este chiar atât de neplăcută. Dacă nu ai fi nevoit să câştigi bani pentru copiii tăi, pentru cine ai face acest lucru? Pentru a-ţi construi averea ta? Ştiu că din momentul în care am devenit tată, am parte de un scop şi o direcţie, muncesc mai mult ca niciodată şi reuşesc să fac mai multe decât am reuşit până acum. Asta pentru că am un scop mai mare decât mine pentru a munci şi a câştiga bani.

În schimbul acestor lucruri, iată ce ne oferă copiii noştri: Speranţă. Iubire. Energie. Scop. Bună dispoziţie. Dulci amăgiri. Sens. Şansa de a fi erou. Şansa de a iubi mai mult decât ne-am imaginat vreodată. Şansa de a ne face griji pentru altcineva şi nu pentru noi înşine. Şansa de a avea un anumit stil de viaţă.

Una dintre cele mai bune metode a de a fi un părinte bun (şi un adult fericit) este să îţi permiţi să explorezi cât mai profund ce înseamnă să fii copil şi să te bucuri pe deplin de asta, cum te bucurai, de exemplu, de jocul în noroi când erai copil. Acum eviţi noroiul, dar atunci săreai probabil direct în noroi şi îţi plăcea sunetul pe care îl făcea şi mizeria împrăştiată în jur. Poate chiar te rostogoleai prin noroi sau făceai plăcinte din el. Dacă vrei să fii fericit (şi să fii un părinte fericit) este nevoie să celebrezi copilăria în toate detaliile ei, nu doar în mod abstract. Bucură-te de noroi. Şi de dezordine. De zgomot. De lucruri înfricoşătoare. De ciocolată, ketchup şi pizza. Bucură-te pe deplin de senzaţia de a merge la culcare aşteptând cu mare, mare nerăbdare ziua de mâine.

Copiii ne arată cum să ne bucurăm. Dacă suntem atenţi şi învăţăm, putem face la fel.

Dacă îţi petreci timpul printre copii, te vor face să îţi doreşti să faci tot ce îţi stă în putinţă pentru a le da startul potrivit în viaţă. Nici măcar nu te întrebi de ce se întâmplă aşa. Te surprinzi pur şi simplu dorindu-ţi asta. Acum. Dar *cum*?

Nu este întotdeauna evident cum să transpui iubirea pe care o simţi ca părinte în cele mai potrivite acţiuni.

CÂTEVA ÎNTREBĂRI (ŞI RĂSPUNSURI) ESENŢIALE

Iată câteva întrebări esenţiale pe care părinţii le pun, împreună cu câteva răspunsuri bazate pe paşii descrişi în această carte, paşi pe care îi poţi face pentru a-ţi ajuta copilul.

Întrebare: De ce au nevoie copiii cel mai mult?

— De iubire. Dar poate că te întrebi: De cât de multă iubire? De la cine ar fi bine să primească iubirea? Ce tip de iubire este de dorit? Când putem să spunem că iubirea este excesivă? Există vreo speranţă pentru copilul care nu a avut parte de iubire? Pentru răspunsuri la aceste întrebări îţi recomand capitolul 7.

Întrebare: Spune-mi, cum aş putea să pun în practică, din poziţia de părinte, anumite metode de acţiune necesare atunci când sunt îngrijorat în privinţa copilului meu?

— Există o singură metodă pe care o pun pe prim plan când vine vorba de a face faţă îngrijorării cu privire la un copil (sau de a face faţa oricărui tip de îngrijorare). Este cel mai bun antidot pentru îngrijorare inventat vreodată şi cercetarea i-a dovedit eficienţa în repetate rânduri. Pe scurt, sună cam aşa: să nu rămâi niciodată singur în momentele de îngrijorare. Pentru mai multe informaţii despre cum să faci faţă acestei stări, citeşte capitolul 2.

Întrebare: Care ar trebui să fie prioritățile mele în ceea ce priveşte investițiile financiare pentru copiii mei?

— Mâncare, îmbrăcăminte, locuință, îngrijiri medicale şi stomatologice, educație.

Întrebare: Care ar fi cheltuielile de care mă pot dispensa?

— Dacă vrei, orice altceva este de prisos, deşi, după părerea mea, cheltuielile pe activități sportive se situează imediat după cheltuielile legate de educație. Dacă este abordat în maniera potrivită, sportul poate fi la fel de valoros ca şcoala în dezvoltarea unui copil fericit. Lecțiile de muzică sunt minunate pentru copiii care sunt interesați de acest domeniu, dacă le poți alterna. Cadourile nu trebuie să fie scumpe; noi, părinții, tindem să cheltuim prea mult în acest sens. De asemenea, nu merită să îți cheltui banii pe cel mai modern computer (cu excepția situației în care copilul are nevoi speciale, un computer normal este de ajuns) sau pe haine de firmă, pe jucării scumpe, vacanțe costisitoare, sau orice altceva ce pare necesar doar pentru că „toți ceilalți au aşa ceva“ sau pentru că „toți ceilalți fac acel lucru“.

Întrebare: Cum facem cu rezultatele celor mai recente cercetări?

— Aşa cum am menționat şi mai devreme, întotdeauna va apărea „cel mai recent studiu“. Este inevitabil. Îl vei găsi în *Newsweek* sau *Time,* sau vei auzi despre el la ştiri în timp ce îți duci copilul la şcoală, sau îl vei vedea în emisiuni precum *60 de minute* sau *Emisiunea zilei.* Va fi despre efectele negative ale creşelor asupra copiilor, iar tu, ca mamă care lucrează, te vei ruşina pentru că eşti nevoită să apelezi la o creşă; sau va fi despre cât de mult îi afectează pe copii divorțul părinților, iar tu te vei face mic de frică pentru că eşti la cea de-a doua căsătorie şi doi dintre copii provin din prima căsătorie; sau va fi despre cât rău le pot face copiilor jocul Nintendo, televizorul, zahărul, trambulina, imuno-stimulatoarele, lumina soarelui, armele de jucărie sau scuterele. Te vei face mic de teamă pentru că toate aceste elemente „periculoase“ fac parte din viața copiilor tăi. Ghici ce? Nu este nevoie să te temi. Dacă păstrezi legătura cu pediatrul, profesorii şi prietenii tăi, vei combina judecata rațională cu rezultatele celor mai recente studii pentru a reacționa corespunzător.

Întrebare: Facem ceea ce trebuie punând atât de mult accentul pe rezultatele testelor şi pe performanța şcolară?

— Cu siguranță că nu. Accentul pus pe note a devenit periculos de dezechilibrat. Punem prea mult accentul pe note şi alte achiziții măsurabile, în timp ce subestimăm importanța potențialului, optimismului, abilităților sociale, încrederii, creativității şi a numeroaselor forme de conectare cum ar fi prietenia, familia, comunitatea, spiritualitatea, iubirea față de natură, lucrul în echipă şi aşa mai departe. Numeroase cercetări au arătat că aceste calități intrinseci — optimism, extraversie, sentimentul de control asupra propriei vieți şi stima de sine — conduc la fericire în viața adultă. Este în regulă să încurajăm ideea de a avea note bune, atâta vreme când echilibrăm balanța, punând accent şi pe instrumentele care duc la sănătatea emoțională. Studii empirice au arătat că sentimentul de conectare de acasă şi sentimentul de conectare de la şcoală sunt doi factori determinanți în ceea ce priveşte comportamentul adolescenților: datorită lor, adolescenții se feresc de pericole cum ar fi stresul emoțional puternic, depresia, abuzul de alcool şi substanțe, comportamentul violent, abandonul şcolar, sarcinile premature. În plus, elevii care se simt conectați au în general şi cele mai bune note. Dacă am pune accent pe „scorurile la conectare“ la fel de mult cum o facem cu scorurile la testele naționale, elevii ar fi mai sănătoşi din punct de vedere emoțional *şi* ar avea reuşite academice. Ar fi mai apți să aibă o viață fericită şi productivă. Pentru mai multe discuții privitoare la acest aspect, vezi capitolul 12.

Întrebare: Dacă este adevărat că în general copilăria dispare, ce putem face, concret, practic, pentru a o aduce înapoi?

— Putem face foarte multe. Vezi capitolele 3, 15 şi restul cărţii. Începe prin a-ţi aminti propria copilărie. Vei fi ghidat în acest sens în capitolul 3.

Întrebare: Uneori copiii mei mă duc la exasperare şi simt că nu sunt un părinte bun pentru că nu îi pot controla şi nu îi pot face să coopereze sau să se poarte frumos unul cu celălalt. Ce aş putea să fac?

— Bine ai venit în lumea reală. Cu rare excepţii, cearta există în fiecare familie. De fapt, conflictul este un semn al conectării. Felul în care gestionezi conflictul acasă face parte din procesul de formare a abilităţilor de rezolvare a problemelor, rezilienţei şi abilităţii de a împărtăşi. Opusul conectării nu este conflictul, ci indiferenţa. Dacă ai vizita casa mea într-o dimineaţă oarecare, te poţi aştepta să auzi accese de ţipete şi plânsete sau uşi trântite. Copiii mei sunt ceea ce am numi eufemistic „temperamentali“, iar Sue şi cu mine nu suntem foarte rigizi cu disciplina. Eu, în special, trebuie să mai lucrez la asta, având în vedere că uneori Sue are nevoie de sprijin ca să traseze limitele, în timp ce eu apar ca fiind „părintele cel bun“. Ca în orice familie, suntem într-un proces continuu de schimbare, încercând să fim din ce în ce mai buni în anumite privinţe, dar bucurându-ne în acelaşi timp de tot acest proces de transformare. Dacă ai nevoie de ajutor, te poţi consulta cu un profesionist în domeniu, cum ar fi un psihiatru pentru copii sau un psiholog de copii sau un asistent social specializat în terapia de familie. Aceşti oameni pot ajuta enorm. Asigură-te doar că alegi pe cineva cu care te simţi confortabil. Pediatrul tău, sau un alt părinte, sau şcoala îţi pot oferi o recomandare dacă nu ştii pe cineva.

Întrebare: Cum reuşesc să facă faţă părinţii care au avut o copilărie nefericită?

— Au avut măcar o relaţie pozitivă cu un adult. Vezi capitolele 6, 7 şi multe alte părţi ale acestei cărţi pentru mai multe detalii.

Propriii mei copii îmi dau răspunsurile la aceste întrebări în fiecare zi. De exemplu, într-o după-amiază, soţia mea, Sue, cei trei copii ai mei şi cu mine luam masa la un restaurant, când am început să mă plâng în privinţa anumitor lucruri — nici măcar nu îmi mai pot aminti acum despre ce era vorba. După un minut sau cam aşa ceva, fiul meu Tucker, care avea cinci ani la acea vreme, mi-a suflat în faţă: „Tată! Oricând poţi vedea partea bună a lucrurilor“.

Sunt şanse mari că Tucker să devină un adult fericit. Cercetările arată că optimismul în copilărie este corelat cu fericirea la maturitate.

Câteva zile mai târziu eram în curte, tot cu Tucker. El sărea pe trambulină şi îmi arăta nişte jocuri pe care le inventase înainte şi alte jocuri pe care le inventa pe loc. Erau foarte elaborate, implicau anumiţi paşi, sărituri, hopuri, precum şi anumite precauţii pentru a evita monstrul trambulinei, să nu mai vorbesc despre câte sărituri aveai voie să faci cu un singur picior. El inclusese şi frunzele şi beţele care căzuseră pe trambulină, ca parte a jocului şi a regulilor. Totul era extrem de complex.

Încântat fiind să îl privesc pe Tucker jucându-se şi simţind o tresărire în inima mea când mă gândeam la acel moment din viaţă când trambulinele sunt regate, iar tu eşti rege, l-am întrebat pe fiul meu: „Tucker, eşti fericit?“

Tucker, obişnuit deja cu întrebările prosteşti pe care le punea tatăl său psihiatru, continua să sară, fără să răspundă. Aşa că am întrebat din nou: „Tucker, eşti fericit?“

Fiind cel mai mic şi cel mai cooperant dintre copiii noştri, Tucker s-a înduplecat şi mi-a răspuns. „Da“, a spus, „cu excepţia momentelor în care sunt trist sau furios.“

„Şi ce te face fericit?“ l-am întrebat în timp ce el continua să sară.

De data aceasta a răspuns imediat. „Mami şi tati", a răspuns, sărind în continuare, „şi jucăriile, şi trambulinele, şi prietenii", apoi a adăugat: „Şi îngheţata, şi bomboanele, şi îmbrăţişările, şi mami, şi tati din nou", a făcut o pauză înainte să concluzioneze, „şi cam asta este tot." Compendiumul spontan al lui Tucker seamănă foarte mult cu lucrarea mea îndelung gândită, pe care o prezint în capitolul 5, explicând cum se pot pune bazele fericirii în copilărie. Dar Tucker ştia deja. Cei mai mulţi copii ştiu deja.

După o anumită vârstă s-ar putea să nu îşi mai dorească să ne răspundă. De exemplu, când l-am întrebat pe băiatul meu Jack, care are 8 ani, ce anume îl face fericit, mi-a răspuns scurt: „Diferite chestii".

Având în vedere că noi, părinţii, uităm adesea să întrebăm, iar copiii nu vor să ne răspundă întotdeauna, voi prezenta în această carte programul menit să îi ajute pe părinţi să le ofere copiilor lor cele mai bune şanse de a-şi găsi fericirea în viaţă.

Oricum, nu aş vrea să crezi că susţin că aş fi rezolvat dilema fericirii umane. Ofer doar cel mai bun program pe care am putut să îl concep.

Ar trebui să ştii şi că, până la un punct, nu contează ce faci ca părinte. O parte a poveştii de viaţă a copilului tău este fixată de la naştere, chiar de la momentul concepţiei; seminţele fericirii sunt plantate în genele sale. Dar exact cum creşterea recoltei depinde de grija fermierului, tot aşa şi fericirea copilului: depinde de grija părinţilor şi de experienţele din copilărie.

Mai mult decât numeroşi fermieri, noi, părinţii, ne străduim să facem lucrurile bine. Vrem să facem tot ce putem pentru a le oferi copiilor cea mai bună şansă posibilă de a trăi viaţa împlinită pe care o visăm şi o dorim pentru ei, în timp ce îi legănăm în braţe la lumina lunii sau la căldura soarelui când sunt bebeluşi.

Oh, acele vise şi speranţe. Îmi amintesc că o legănam pe Lucy, primul nostru copil, în timp ce stăteam pe marginea lacului în vara în care s-a născut, un lac cu un nume foarte potrivit pentru vacanţa de vară, Lake Doolittle (do — a face, little — puţin, „puţine de făcut" — *N.t.*). Poate că lacul se numea Doolittle, dar Sue şi cu mine aveam o mulţime de lucruri de făcut cu nou-născutul. Unul dintre cele mai importante, dar şi mai puţin obositoare lucruri pe care le făceam, era să visăm şi să sperăm. Pe măsură ce o ţineam pe Lucy, îmi imaginam faţa ei mică devenind faţa unei tinere femei şi am văzut-o zâmbind cu un zâmbet de adult. Mi-am imaginat-o alergând prin iarbă pentru a întâmpina pe cineva pe care nu îl vedeam prea bine şi am văzut-o stând semeaţă la absolvirea liceului într-o dimineaţă aurie şi înverzită de iunie.

Mi-o imaginam ajungând la maturitate cu o încredere pe care la mine nu am putut să o găsesc vreodată. Cât de des facem asta de fapt: le dorim copiilor să dobândească abilităţi pe care noi nu le-am avut când eram copii sau să se protejeze de suferinţele pe care noi le-am trăit. Mi-am dorit foarte mult pentru Lucy să aibă încredere în ea şi să nu îi fie teamă de părerile şi judecăţile altora, deşi eu făceam asta şi încă o fac. Îmi doream foarte tare ca Lucy să se simtă confortabil în societate şi să se joace fără teamă sau culpabilizare. Îmi doream pentru ea ceea ce nu am avut când eram copil şi, în ciuda lucrurilor minunate din viaţa mea, ceva ce nu am nici în prezent: un sentiment puternic de siguranţă.

Până acum doisprezece ani de când am ţinut-o atunci în braţe, a avut parte de siguranţă, la fel şi ceilalţi doi copii ai noştri. Este incorect să crezi (din fericire!) că nu poţi creşte copii fericiţi dacă tu însuţi ai anumite blocaje. Sue şi cu mine am avut copilării insecurizante, care ne-au lăsat urme pe viaţă. Dar până acum, nu am transferat durerea asupra copiilor noştri şi mă îndoiesc că o vom face în viitor.

Sue şi cu mine am început să avem vise şi dorinţe în legătură cu copiii noştri chiar înainte să ne cunoaştem. Amândoi am dorit să facem lucrurile bine. Am început imediat după ce ne-am căsătorit. Eu aveam 39 de ani, iar Sue avea 33 de ani, deci nu aveam timp de pierdut.

Când Lucy s-a născut, la 11 luni de la nunta noastră, vieţile noastre s-au schimbat pentru totdeauna. Odată ce devii părinte, te implici în a contribui la binele unei alte persoane cum nu o mai făcuseşi până atunci şi va fi aşa până mori. Paradoxal, pentru mulţi dintre noi, părinţii, această sarcină dificilă este în acelaşi timp şi cel mai minunat dar pe care l-am primit. Când s-a născut Lucy, a deschis uşile fericirii pentru mine. Desigur, a descuiat şi uşile îngrijorării, oboselii, exasperării, sentimentului de neputinţă. Ce părinte nu s-a simţit neputincios într-un moment sau altul? Dar recompensele asociate cu a fi părinte? Nu există nimic mai bun.

Sue şi cu mine ne-am populat minţile cu vise despre Lucy, aşa cum ea ne-a îmbogăţit vieţile cu dorinţe îndeplinite din momentul în care s-a născut. A trebuit să lupte pentru viaţa ei la început, aşa că am aflat ce înseamnă îngrijorarea şi durerile de cap. S-a născut cu inima în partea dreaptă. Uneori aceasta afecţiune, numită situs inversus, este asociată cu probleme de inimă care pot fi fatale. Dar în cazul lui Lucy, lucrurile au decurs bine. A reuşit să depăşească momentul cu bine.

Însă noi tremuram gândindu-ne la ce o să ne rezerve soarta. Lucrurile pot merge prost. Ştiam prea bine asta. Pe măsură ce făceam primul pas cu Lucy pe drumul lung de la copilărie la maturitate, pasul de la spital spre casă, simţeam — ceea ce este complet diferit faţă de „a şti" pur şi simplu — cât de preţios şi fragil este de fapt un bebeluş.

Când am ajuns acasă, Sue a pus-o pe Lucy pe pat şi i-a scos scutecul. Îndată ce scutecul a fost dat la o parte, Lucy a început să facă pipi, ca o fântână arteziană. În acest moment, Sue a început să plângă. „Nu ştiu cum să fiu mamă", spunea suspinând, şi am luat-o în braţe, conştient fiind că nu aveam nici cea mai vagă idee despre cum să fiu tată. Eu eram medic, Sue era asistent social, amândoi avuseserăm grijă de pacienţi în diferite contexte, dar amândoi ne simţeam complet nepregătiţi în legătură cu ce aveam de făcut. Pe măsură ce micuţa noastră fântână arteziană începea să se oprească, o ţineam în braţe pe Sue şi spuneam cuvintele pe care amândoi aveam nevoie să le auzim: „Va fi bine. Mulţi oameni au trecut înainte prin asta. Vom învăţa." Speram că am dreptate.

Sue este de fapt o femeie extraordinar de competentă, mult mai pricepută în ceea ce priveşte aspectele de zi decât mine, dar în acea după-amiază ne-am simţit amândoi umili. Ce ar fi trebuit să facem oare? Cum să creştem această micuţă maşinuţă de făcut caca şi pipi, astfel încât să devină un adult fericit, sigur, încrezător? Părea absolut imposibil. Cu toate astea, eram fericiţi, foarte fericiţi, chiar cu aceste sentimente de neputinţă. Era suficient să o privim pe Lucy şi eram fericiţi. Era ca şi cum Dumnezeu ştia că o să ne fie teamă şi că o să fim copleşiţi, aşa că Dumnezeu i-a dat lui Lucy — aşa cum le dă tuturor copiilor — o putere specială pentru a-i captiva şi fascina pe adulţi, în special pe părinţi.

Spre seară, când venise ora cinei, am pregătit masa pentru Sue şi pentru mine. Sue o hrănea pe Lucy; învăţase cum să facă acest lucru la spital. Dar nu învăţase cum ar putea să mănânce şi să o hrănească şi pe Lucy în acelaşi timp. Avea nevoie de ambele mâini pentru a o ţine pe Lucy şi trebuia să stea nemişcată în timp ce Lucy era alăptată la sân. Nu avea nicio mână liberă cu care să ţină furculiţa pentru a se hrăni. Când am pus farfuriile pe masă, iar Sue a încercat din reflex să ia o bucată de mâncare, a realizat că nu poate face acest lucru fără să o pună deoparte pe Lucy, aşa că a început din nou să plângă. „Nici măcar să mănânc nu pot. Îmi este foarte, foarte foame", spunea Sue, în timp ce lacrimile îi curgeau pe obraz. „Asta înseamnă că sunt o mamă teribilă? Îmi doresc foarte mult să fiu o mamă bună. Dar îmi este atât de foame! Lucy vrea să sugă, iar eu vreau să mănânc. Ce o să mă fac?" Auzind-o pe Sue lamentându-se, ai fi zis că a fost condamnată să moară de foame.

„Dar, draga mea", am spus eu cât se poate de plin de încredere, „tocmai de aceea sunt eu aici. Te pot hrăni eu, în timp ce tu o hrăneşti pe Lucy". Şi am luat furculiţa, am luat o bucăţică de pui şi i-am oferit-o lui Sue. Să fi văzut zâmbetul satisfăcut de pe faţa sa. Mulţumire, în sfârşit. Ea poate să mănânce, Lucy putea să fie hrănită, iar eu puteam să fiu de ajutor.

Cam aşa a funcţionat la început. În fiecare zi, fiecare moment aducea cu sine noi provocări sau răsturnări situaţionale cu privire la ce înseamnă să fii părinte. Nu ştiam ce să facem mai întâi şi eram speriaţi. Aşa se întâmplă cu majoritatea părinţilor. Motivul pentru care scriu această carte este să vă ofer câteva sugestii, câteva indicaţii pe care le-am învăţat, care funcţionează în special pentru copiii care au trecut de perioada în care erau bebeluşi, iar problemele au devenit mai complexe decât cum să te descurci cu nevoile fiziologice.

Treptat am dezvoltat o rutină. Am devenit mai încrezători. Lucy dormea într-un leagăn pe care l-am primit cadou de nuntă, plasat chiar lângă patul nostru. După o vreme, am mutat-o într-un pătuţ, în camera ei, şi am făcut astfel un pas în plus în călătoria noastră.

După ce am mutat-o în camera ei, ne începeam ziua aducând-o pe Lucy în patul nostru. În timp ce stătea pe pat, fredonam o melodie pornind de la linia melodică dintr-o reclamă a cafelei Folger's (cât de încântaţi ar fi cei de la firma de publicitate să afle acest lucru). Varianta originală era: „Cea mai bună cale de a te trezi este să ai o ceaşcă cu cafeaua Folger's“, dar noi am schimbat şi suna aşa: „Cea mai bună cale de a te trezi este să o ai pe Lucy în pat“. În timp ce stăteam cu toţii întinşi şi o priveam pe Lucy gângurind, făcând diferite expresii faciale, uitându-se la noi şi, desigur, făcând caca şi pipi, Sue şi cu mine eram în al nouălea cer. Într-adevăr, cea mai bună cale de a ne trezi era să o avem pe Lucy lângă noi în pat. Era atât de bine, încât am mai avut apoi încă doi copii.

Când s-a născut Jack apoi trei ani mai târziu, şi Tucker, am visat şi am sperat şi pentru ei, exact cum făcuserăm şi pentru Lucy. Îi supravegheam pe fiecare în timp ce erau în pătuţ sau îi legănam, sau pur şi simplu îi priveam de departe şi îmi treceau prin minte scene mai degrabă generale, nu specifice, erau scene despre fericire, bucurie, joc şi încredere, sentimente pe care ne-am fi dorit foarte mult să le trăiască şi copiii noştri.

Dar nu există o garanţie. Ce putem să facem?

Sunt suficient de norocos să cunosc o mulţime de oameni fericiţi. Sunt convins că şi tu eşti la fel. Te-ai întrebat vreodată de unde vine starea lor de fericire? Sau dacă eşti o persoană mai mult sau mai puţin fericită, te-ai întrebat vreodată cum ai ajuns să fii astfel? Sau cum ţi-a influenţat copilăria starea de fericire?

Pe scurt, ce putem face în copilărie pentru a creşte şansele de a fi fericiţi la maturitate?

Răspunsul la această întrebare reprezintă subiectul care va fi tratat mai departe în carte.

2

Iubirea nebună care nu se dă bătută niciodată: bagheta magică a părinţilor

Să fii părinte este dificil. La fel este să fii profesor sau antrenor sau să ai orice alt rol în care eşti responsabil de educarea copiilor. Evenimentele neprevăzute există din abundenţă în copilărie şi nimeni nu ştie toate răspunsurile. Dar am câteva veşti bune. Cu siguranţă te descurci mult mai bine decât crezi!

Când era preşedinte, John F. Kennedy avea o inscripţie pe biroul său: „Doamne, cât de imensă este marea şi cât de mică este barca mea".

Care părinte nu a simţit la fel? Ştiu că Sue şi cu mine am simţit la fel. Probabil că părinţii nu se confruntă cu provocări la fel de mari precum preşedintele SUA, dar uneori aşa simţim. Vrem să ne protejăm copiii de atât de multe pericole. Toate deciziile pe care trebuie să le luăm — toate acele momente cruciale în care vrem să spunem exact ce trebuie şi multitudinea de momente în care ne rugăm ca totul să meargă bine, realizând că nu putem controla ce se întâmplă la şcoală sau în grupul de prieteni sau ce ne rezervă soarta — servesc pentru a ne reaminti, în repetate rânduri, cât de mică este de fapt barca noastră.

Avem nevoie de ajutor pentru ne susţine micuţele noastre bărci. Avem nevoie de ajutor pentru a înţelege cât de vastă este marea. Avem nevoie de asigurarea că ceea ce facem acum a mai fost făcut şi înainte. Avem nevoie să ni se reamintească faptul că acum părinţii au parte de mai multe cunoştinţe decât au fost disponibile vreodată şi că dispunem de mai mult ajutor decât am avut vreodată.

Părinţii buni — şi cei mai mulţi dintre noi suntem părinţi buni — îşi fac griji tocmai pentru că le pasă foarte mult. Ne îngrijorăm şi pentru că în mare parte a timpului nu este foarte clar şi evident care ar fi cea mai bună metodă de acţiune. Când îţi pasă foarte tare şi nu ştii ce ar trebui să faci, îngrijorarea se aprinde ca un foc de paie.

„Ai nevoie de instrumente pentru a lupta cu teama. Ai nevoie chiar de o varietate de instrumente, de la cunoştinţe şi sprijinul altor oameni, până la bani, forţa fizică, răbdare, simţul umorului (face parte din instrumentele cele mai de preţ ale unui părinte, cu siguranţă!). Dar există un instrument care le depăşeşte pe toate. Este ceva ce ştii deja, dar probabil îi subestimezi puterea. Este mai puternic decât banii, inteligenţa sau chiar decât cunoştinţele. Este iubirea. Eu o numesc iubirea nebună care nu renunţă niciodată. Este o baghetă magică, care este trimisă de Dumnezeu odată cu momentul concepţiei copilului tău. Este ceea ce ne face să mergem mai departe, atunci când totul devine dificil. Este ceea ce dă profunzime experienţei de părinte, ca o călătorie în esenţa vieţii.

Cei mai mulţi dintre noi, părinţii, ne iubim la nebunie copiii din momentul în care se nasc. Şi deşi ne supără sau ne înfurie pe măsură ce cresc, părinţii nu încetează să îşi iubească copiii. Indiferent ce s-ar întâmpla. Insist să onorezi acest sentiment. Nu îl minimaliza spunând: „Ei bine, toţi părinţii simt asta" sau: „Iubirea nu este suficientă pentru a face faţă problemelor copilului meu", sau: „Copilului meu nu îi pasă de iubire, vrea doar o plimbare în mall". Te invit în schimb să ai încredere în sentimentul de iubire. Cu cât crezi mai mult în el şi cu cât îl preţuieşti mai mult, cu atât devine mai puternic. Scoate la iveală tot ce este mai bun din tine şi pe parcursul drumului lung scoate la iveală tot ce este mai bun din copilul tău. Simte-te mândru de această iubire, întoarce-te către ea în momentele dificile, încurajeaz-o la ceilalţi şi sărbătoreşte-o ca şi cum ar fi cea mai nobilă şi valoroasă emoţie pe care o simţim noi oamenii.

Iubirea unui părinte se aseamănă cu animalul de pluş favorit pe care copiii noştri îl au când sunt mici. Cu timpul i se strică o ureche sau poate un ochi, are câteva tăieturi care se pot repara cu leucoplast sau scotch, se decolorează şi îşi pierde din fermitate, îşi dezvoltă o extraordinară flexibilitate, iar în tot acest timp ne ataşăm din ce în ce mai mult de el.

Dar nu avem nevoie doar de iubire. Pe lângă această iubire nebună care nu se dă bătută niciodată, avem nevoie şi de cunoştinţe. Avem nevoie şi de susţinerea celorlalţi. Avem nevoie să ştim cum să facem faţă îngrijorării. Vă prezint un proces în trei paşi, foarte eficient şi practic, pe care eu îl folosesc şi îl recomand de obicei şi altor persoane pentru a controla grijile în exces (şi nimeni nu îşi face griji mai mult decât un părinte).

Acest proces, care foloseşte atât emoţiile, cât şi mintea, este următorul:

1. *Nu te îngrijora niciodată de unul singur.* Simpla idee de a vorbi cu cineva poate să ajute, chiar dacă nu rezolvă problema. Întâlniţi-vă la o cafea sau vorbiţi la telefon. Brusc, ceea ce părea o problemă imensă devine mai uşor de gestionat. Oceanul nu mai pare aşa de vast, iar barca nu mai pare atât de mică.

2. *Informează-te.* Aşa cum ştim cu toţii, informaţia ajută. Uneori ne este teamă să întrebăm, ne este ruşine sau nu vrem să fim o povară. Îi încurajez pe părinţi să facă ceea ce fac şi eu şi să lase această iubire nebună să depăşească timiditatea. Un motiv pentru care am spus că această iubire este „nebună" este acela că ne îndeamnă să facem lucruri pe care altfel nu am fi avut curaj să le facem. Îndată ce îmi amintesc cât de mult îmi iubesc copiii, ridic receptorul şi sun persoana de care am nevoie, indiferent cine ar fi acea persoană şi indiferent dacă sunt sau nu o povară! De cele mai multe ori, temerile tale sunt nefondate, iar oamenii sunt încântaţi să ne dea informaţiile de care avem nevoie. Aşa că sună-l pe doctor, profesor, expert sau pe oricine altcineva. În multe cazuri, îngrijorarea excesivă este bazată pe informaţii greşite sau pe lipsa informaţiilor.

3. *Fă-ţi un plan.* Acţionează. Chiar dacă singura acţiune pe care o poţi face este să te întorci la pasul 1 şi pur şi simplu să vorbeşti cu cineva, este în regulă. Îngrijorarea se hrăneşte cu pasivitate. Dacă eşti activ în ceea ce priveşte rezolvarea problemei, oricare ar fi aceea, vei simţi că ai mai mult control şi vei fi mai puţin vulnerabil. Astfel, îţi vei face mai puţine griji şi vei rezolva mai multe lucruri.

Nu te îngrijora niciodată de unul singur. Informează-te. Fă-ţi un plan. Te poţi baza pe aceşti trei paşi pentru a te ajuta aproape de fiecare dată când te simţi îngrijorat, adică aproape în fiecare zi, dacă eşti părinte. Am petrecut mulţi ani ajutând oamenii care îşi făceau prea multe griji (inclusiv soţia mea şi cu mine suntem în această situaţie), deci ceea ce recomand a fost testat în viaţa mea reală şi dezordonată.

Apropo, acest lucru este valabil pentru toate sfaturile pe care le veţi găsi în această carte. Deşi aceasta nu este o carte de specialitate, răspunsurile pe care le ofer se bazează pe o mulţime de studii, realizate de oameni diferiţi.

Un domeniu extrem de interesant de cercetare din ultimii 20 de ani este domeniul învăţării. Când eram eu copil, *prost* sau *deştept* erau cele două cuvinte care „diagnosticau" stilul de învăţare al unui copil. Acum, mulţumită muncii de pionierat a unor oameni precum Howard Gardner, Mel Levine, Robert Sternberg, Priscilla Vail şi a multor altora, avem cu totul altă perspectivă în ceea ce priveşte învăţarea.

Aceste cercetări aparent inaccesibile nouă sunt de fapt foarte practice. De exemplu, datorită unor concepte introduse de Howard Gardner, putem spune că un copil are scoruri mari la se angajeze în adolescenţă, decât să accepte ca toată munca să fie făcută de părinţi sau de alţi oameni angajaţi. Astfel, munca poate fi introdusă ca o parte integrantă a vieţii — de fapt, ca o şansă de a aduce o contribuţie în familie şi de a ajunge la măiestrie — ferindu-ţi copilul să recurgă la principala metodă prin care să facă faţă stresului de a munci. Sau cu privire la moartea unui animal drag, arată-i copilului cum să îşi plângă suferinţa decât să mergeţi să cumpăraţi alt animăluţ sau decât să îi spui să se întărească, pentru că asta este, viaţa este grea. Aceasta este o metodă prin care îţi poţi învăţa copilul cum să facă faţă tristeţii în mod sănătos, fără să apeleze la negare sau la „duritate".

Myers, un psiholog de la Hope College din Michigan, situat relativ aproape de mine, studiază şi scrie despre fericire de ani buni. Toate concluziile sale sunt bazate pe foarte multe cercetări, realizate fie de el, fie de colegii lui, şi nu pe speculaţii. El a arătat că cei patru factori asociaţi cel mai mult cu fericirea — optimismul, extroversia, sentimentul de control asupra propriei vieţi, stima de sine — îşi au cu siguranţă originile în copilărie. Dacă părinţii şi şcolile ar promova aceste calităţi cu aceeaşi energie şi ingeniozitate cu care promovează notele bune, sănătatea emoţională a copiilor (şi a viitorilor adulţi) ar creşte exponenţial.

În continuarea cercetărilor despre învăţare şi fericire, începând cu deceniul trecut au fost publicate o serie de cărţi care pun sub semnul întrebării sau infirmă vechi presupuneri, poate chiar demontează noile teorii. *The Nurture Assumption,* cartea lui Judith Rich Harris, a pus sub semnul întrebării ideea conform căreia doar părinţii pot determina soarta copiilor lor şi a arătat faptul că grupul de prieteni are o influenţă covârşitoare. *Reviving Ophelia*, de Mary Pipher, şi cartea recentă *Crescându-l pe Cain*, a lui Dan Kindlon şi Michael Thompson, şi *Real Boys*, de William Pollack, au oferit sfaturi adaptate vremurilor noastre despre cum să îi creştem pe băieţi şi pe fete şi au pus sub semnul întrebării vechile stereotipuri. *Raising Resilient Children*, de Robert Brooks şi Sam Goldstein, oferă sfaturi practice, bazate pe cercetări, despre cum să insuflăm copiiilor calităţile — precum speranţa, optimismul, încrederea — care cresc rezilienţa. Alte cărţi, precum: *The Hurried Child*, de David Elkind, şi cartea recentă *Hyper-parenting*, a lui Alvin Rosenfeld şi Nicole Wise, precum şi *Ready or Not*, de Kay Hymowitz, relevă faptul că societatea ca întreg pune accent pe viteză, succes şi „îmbogăţire“, cu preţul de a pierde şansa unei copilării axate pe joc şi aventură. În cartea *The Myth of the First Three Years*, John T. Bruer a demontat mitul, izvorât din interpretarea greşită a rezultatelor ştiinţifice, conform căruia în primii trei ani creierul copiilor ajunge la forma sa definitivă, motiv pentru care ar trebui să fie expuşi în această perioadă la tot felul de activităţi de creştere a inteligenţei, de la Mozart până la folosirea tehnologiei. În cele din urmă, „Dr. Spock“ al generaţiei mele de părinţi, T. Berry Brazelton, a făcut echipă cu unul dintre cei mai buni psihiatri de copii din această ţară, Stanley Greenspan, pentru a delimita într-un mod cât se poate de specific de ce anume ar avea nevoie copiii pentru a creşte, a învăţa şi a se dezvolta, într-o carte minunată numită *The Irreducible Needs of Children.*

Dar în ziua în care Sue şi cu mine am adus-o pe Lucy de la maternitate şi priveam neajutoraţi cum făcea pipi în patul nostru, eram dezorientaţi. Nu citiserăm toate cercetările; de fapt, multe dintre acestea nici nu fuseseră publicate. Chiar dacă ar fi fost publicate, nu de asta aveam nevoie atunci.

Aş fi vrut să aflu ceva ce nu aş fi găsit în cărţi, pentru că acolo preocuparea autorilor este să intre în discuţii contradictorii, să elucideze probleme complexe sau să explice cele mai recente descoperiri.

Sue şi cu mine aveam nevoie de ceva mai practic. Aveam nevoie să ni se spună: „O ridici pe Lucy şi îi pui scutecul sub ea“. Şi aveam o nevoie imperioasă de reasigurare şi încurajare. Aveam nevoie să ni se spună: „Nu vă faceţi griji. Va fi bine. Nu este chiar atât de greu să creşti copii. Mulţi oameni s-au descurcat foarte bine şi la fel o să faceţi şi voi“. Aveam nevoie să ni se spună că îngrijorările noastre sunt normale şi că majoritatea oamenilor reacționează așa atunci când sunt nevoiți să facă ceva ce-și doresc cu ardoare să fie bine, dar pentru care nu sunt deloc pregătiți. Imaginează-ți că ți se cere să sari dintr-un avion și pentru asta primești o parașută, fără instrucțiuni. Așa se simte un proaspăt părinte. Uneori se simte ca și cum n-ar primi nici măcar parașuta înainte să sară.

Aveam nevoie să ni se spună că iubirea era de fapt parașuta noastră. Iubirea ne-ar fi permis să aterizăm în siguranță. Iubirea ne-ar fi motivat pe Sue și pe mine să facem orice era de făcut, fie că ar fi fost vorba despre a schimba scutecul, a citi niște instrucțiuni dintr-o carte, a-l suna pe doctor, a găsi o școală potrivită, sau a sta până noaptea târziu pentru a te contrazice cu un adolescent despre ora de ajuns acasă.

Aveam nevoie de cineva cu experiență, de cineva în care aveam încredere, care să ne spună că șansele sunt de partea noastră, că atâta vreme cât eram prezenți în rolul de mamă sau de tată, și atâta vreme cât nu *încercam dinadins* să o dăm în bară, am putea fi părinți buni.

Uneori proaspeții părinți au parte de sprijinul propriilor părinți: după ce se naște copilul, ei își resigură copiii că totul va merge bine și îi învață abilitățile de bază de care au nevoie pentru a îngriji un bebeluș. Pare că bunicii au fost trimiși din ceruri în astfel de momente.

Având în vedere că părinții mei decedaseră când s-a născut Lucy, iar părinții lui Sue trăiau foarte departe, verișoara mea Josselyn a preluat rolul de susținător. Și pentru că avea cinci copii, putem spune că era expertă în domeniu. O iubeam pe Josselyn ca pe o soră, la fel și Sue, așa că atunci când a venit să stea la noi pentru câteva zile după nașterea lui Lucy, ne agățam de fiecare cuvânt pe care îl spunea, ca și cum ar fi fost o înțelepciune demnă de venerat. Ne sfătuia, ne împărtășea mici trucuri pe care le învățase, ne făcea să râdem și ne dădea încredere. Din nefericire, cu câteva luni înainte de publicarea acestei cărți, Josselyn a murit de melanom la vârsta de 65 de ani; dar iubirea pe care ea o radia în jur există în continuare în inima celor cinci copii ai săi, în inima soțului său, Tom și în inima multor altora, ca noi, pe care i-a ajutat enorm.

Am învățat de atunci și un lucru ironic și trist în același timp. Oamenii care chiar *ar trebui* să își facă griji dacă sunt sau nu părinți buni nu sunt preocupați de asta în general; iar oamenii care nu au nevoie să se îngrijoreze, *o fac* adesea. Părinții care nu simt iubirea nebună care nu se dă niciodată bătută, cei care își ignoră sau își maltratează copiii, au de obicei probleme mult prea mari ca să mai aibă energia necesară pentru a reflecta asupra propriilor fapte, pentru a face schimbări ulterior.

Greșelile pe care am văzut că le fac părinții sunt atât de evidente, încât e greu să nu le observi; tot ce trebuie să faci este să îi observi, după ce o persoană curajoasă ia inițiativa și îți povestește prin ce trec ei. Nu îți trebuie o analiză psihologică detaliată a dinamicii familiei pentru a merge pe drumul cel bun cu copiii tăi. Aceste analize pot fi interesante, dar se întâmplă rar să fie nevoie de ele.

Este nevoie de ceea ce știi deja: *să fii acolo*. Să fii acolo să cureți scutecele, să aduci mâncarea, să repari acoperișul sau să găsești pe cineva care se pricepe să îl repare, să fii acolo să cânți „La mulți ani", să citești cu voce tare seara sau să prepari mic-dejunul dimineața, să îl ajuți pe copilul tău să învețe să meargă pe bicicletă. Cheia pentru a fi un părinte bun este să îți dorești acest lucru suficient de mult ca să-ți faci timp pentru asta. Și iubirea nebună care nu se dă bătută niciodată ne face pe cei mai mulți dintre noi să ne dorim să fim buni părinți, chiar dacă noi credeam că nu ne dorim acest lucru!

Lăsați-mă să vă povestesc ce ne doream Sue și cu mine să auzim când am devenit părinți. A fi părinte nu este atât de greu pe cât pare. Nu este nici ușor, dar există resurse la care poți apela atunci când ai probleme.

Simplul fapt că citești această carte te face un bun părinte, pentru că îți pasă suficient de mult de copilul tău pentru a o citi.

Mi-ar plăcea să îţi spun: „Închide cartea şi mergi să te joci; ştii deja tot ce ai nevoie să ştii", dar înainte să faci asta, am câteva lucruri de subliniat, care cred că te-ar putea ajuta să faci cel mai important lucru din lume: să creşti un copil.

Primul lucru pe care vreau să îl spun este: ai deja toate instrumentele de care ai nevoie. Iubirea nebună, la început. Timp. Prieteni şi/sau rude. Nişte bani. Acces la ajutoare, cum ar fi părinţii tăi sau o persoană ca Josselyn, un pediatru sau şcoala. Este în mare parte suficient.

Lasă-mă să demontez câteva mituri pe care mi-ar fi plăcut să le demontez pentru Sue şi pentru mine când Lucy era bebeluş:

- Nu ai atât de mult control pe cât crezi. Aceasta este o veste bună. Copiii tăi pot supravieţui astfel în urma erorilor pe care le faci.
- Nu există o reţetă în creşterea copiilor. Dacă auzi sfaturi contradictorii, cum ar fi scutece de bumbac versus Pampers sau prezenţa televizorului versus fără televizor, sau „mănâncă tot" versus „mănâncă atât cât îţi trebuie", linişteşte-te. *Nu există o reţetă perfectă*. Aşa că sfătuieşte-te cu prietenii tăi, cu pediatrul, cu partenerul de cuplu, cu mama sau cu soacra şi cu oricine vrei, poate cu sora, cu un profesor sau cu preotul. Apoi ia decizia cea mai bună pentru tine. Când vine vorba despre deciziile importante, vei vedea că aproape toată lumea este de acord. Cât priveşte restul, orice decizie va fi la fel de bună.
- Nu trebuie să fii o dovadă vie a sănătăţii emoţionale pentru a fi un părinte excelent. Poţi fi ca mine, poţi proveni dintr-un mediu familial disfuncţional, cu insecurităţi şi complexe şi cu toate astea poţi fi un părinte bun (eu aşa mă consider).
- Nu trebuie să studiezi în amănunt cele mai recente studii. Dacă citeşti revistele de parenting, vei afla suficientă informaţie, cât să te ia ameţeala. Şi după ce citeşti o vreme, vei vedea că anumite informaţii sunt utile, iar altele nu sunt, unele dintre ele fiind chiar contradictorii. (Nu te supăra pe sfaturile contradictorii ale experţilor. Fii bucuros. Arată că niciunul nu are dreptate în mod special.) Îţi vei aminti unele informaţii, în timp ce pe altele le vei uita. Este în regulă. Nu va trebui să dai un test despre ce ai citit. Articolele din reviste sunt făcute doar pentru a-ţi oferi resurse, nu pentru a te face să te simţi ca un elev nepregătit.
- Soarta copilului tău nu ţine doar de genetică. Nu este nici în mâinile tale în totalitate. Natura şi mediul se combină. Studiile pe gemeni identici care au fost daţi spre adopţie şi crescuţi departe unul de altul dovedesc faptul că genele nu sunt totul, având în vedere că aceste persoane nu mai erau la exact la fel. Dar semănau în continuare. Aşa că genele contează. La fel de mult contează şi experienţa de viaţă.

Ai încredere. Poţi reuşi. De fapt, chiar o să reuşeşti. Copilul tău este norocos că te are ca părinte, iar tu eşti norocos să fii părintele lui.

Îmi amintesc foarte uşor cum Sue şi cu mine ne cuibăream unul în altul în prima zi cu Lucy, întrebându-ne ce se va întâmpla cu ea şi cu noi. Acum că am trei copii, panica mea s-a diminuat şi a fost înlocuită de o stare permanentă de nedumerire. Acum mă întreb dacă Sue şi cu mine facem tot ce ne stă în putinţă pentru a creşte şansele copiilor noştri, astfel încât să devină acei adulţi fericiţi, binecuvântaţi, pe care îi ştim cu toţii.

Nedumerirea mea m-a îndemnat să întreb mulţi experţi, inclusiv pe Jerome Kagan, profesor de psihologie la Harvard şi o autoritate în ceea ce priveşte dezvoltarea copiilor ce anume se poate face în copilărie pentru a creşte oameni fericiţi. A spus că întrebarea mea este dificilă, dar a adăugat că, dacă ai avut o copilărie fericită, nu o vei descrie astfel şi când vei deveni adult, pentru că viaţa este mai dificilă la maturitate; dacă ai avut o copilărie oarecum nefericită, există şanse să spui că ai fost fericit mai târziu, pentru că trecuseşi deja prin ce este mai rău. Kagan este o persoană care provoacă gândirea. Mi-a povestit că persoana cea mai fericită pe care a cunoscut-o trăieşte în Boston şi a avut o copilărie foarte dificilă, fiind orfană de mică. Această poveste nu m-a mirat, ştiind din propria mea copilărie că, oricât de dificile ar fi circumstanţele, un copil găseşte întotdeauna ce are nevoie.

Kagan a adăugat apoi că, deşi nu îmi poate spune cu precizie care sunt premisele fericirii în copilărie, îmi poate spune în schimb care sunt cauzele nefericirii.

„Care ar putea să fie aceste cauze?“ am întrebat nerăbdător.

„Părinţii care aşteaptă de la copil mai mult decât acesta poate da“, a răspuns Kagan. „Părinţii care pun obiective şi standarde pe care copilul nu le poate atinge niciodată. Ştiu oameni care sunt recunoscuţi în domeniile lor, care au câştigat chiar Premiul Nobel, dar care sunt încă nefericiţi şi nu vor fi niciodată fericiţi, pentru că încearcă să îşi mulţumească un părinte, care a murit demult, pe care nu îl vor putea mulţumi nicicând. A avea aşteptări prea mari este o capcană pe care părinţii o întind copiilor.“

Poate că dacă părinţii despre care povesteşte Kagan nu ar fi făcut atât de multe presiuni, copilul lor nu ar fi câştigat Premiul Nobel. Dar am putea să ne întrebăm: „Aşa şi?“ Ca părinte, ce ai prefera: să creşti un copil care devine un adult fericit sau să creşti un câştigător la Premiului Nobel?

Stop. Nu răspunde la această întrebare. Este o capcană. Presupune să faci o alegere, deşi nu este obligatoriu. Poţi să fii fericit şi să câştigi şi Premiul Nobel. Nu este o propoziţie de tip ori/ori.

Accentuez acest lucru, pentru că părinţii, şcolile, profesorii şi antrenorii ne învaţă contrariul. Susţin că un copil ar trebui să aleagă între fericire şi reuşita şcolară. Presupun că singura cale de a ajunge în vârf este să îţi sacrifici timpul liber şi să nu faci altceva decât să munceşti şi iar să munceşti.

Dar, aşa cum o să subliniez şi în capitolele următoare, cercetările au arătat că, dacă îţi alegi o profesie potrivită, munca şi fericirea merg mână în mână. Când faci ceea ce îţi place, vrei să lucrezi cât poţi mai bine. Vrei să stai până târziu noaptea şi să te trezeşti devreme dimineaţa. Vrei să faci sport sau să ai câteva ore suplimentare pentru a exersa o sonată dificilă sau vrei să faci rost de cheia de la laborator pentru a putea face experimente în weekend.

Când am lucrat cu Departamentul de Chimie de la Harvard, unde sunt cinci câştigători ai Premiului Nobel, am învăţat că bucuria descoperirii hrăneşte nevoia de a munci. Aceşti oameni de ştiinţă nu încearcă să facă pe plac unui părinte neplăcut; încearcă să îşi satisfacă propria curiozitate care clocoteşte în interiorul lor. Lucrează foarte mult şi uneori sunt nevoiţi să facă faţă dezamăgirii. Abilitatea de a face faţă adversităţilor este una dintre condiţiile de bază care trebuie îndeplinite pentru a fi om de ştiinţă.

Dar ceea ce îi determină să dea tot ce este mai bun din ei, în cazul celor care fac cu plăcere această profesie, nu este teama, ci o curiozitate de neoprit şi entuziasmul. Poate că acest entuziasm se referă la dorinţa de a câştiga, de a fi primul, de a înfrânge competitorii, dar este un spirit de competiţie sănătos, care nu se bazează pe frică sau pe o atitudine de tipul „totul sau nimic“. Muncesc mult pentru că aşa vor, nu pentru că se tem.

Ca părinte este bine să încurajezi munca. Dar trebuie să încerci să adaptezi această abordare la temperamentul copilului. Aşa cum îţi pot spune şi antrenorii, anumiţi sportivi dau randament dacă au un antrenor autoritar, în timp ce alţi sportivi au nevoie de o abordare blândă pentru a da tot ce este mai bun din ei.

Aşa cum o să explic în capitolele următoare, scopul pentru un părinte ar trebui să fie să îl ajute pe copil să îşi găsească domeniile de interes şi apoi să lase curiozitatea şi dorinţa să vină cu acea doză de motivaţie şi presiune. Poate că eşti nevoit să îl îndemni la început pe copil să ia prima lecţie sau să experimenteze un joc, dar mai devreme sau mai târziu, copilul va avea un interes suficient de puternic pentru ca motivaţia să-i vină din interior. A face ceva ce îți place atunci când ești copil este o cheie către fericirea ulterioară. Dacă, atunci când ajungi adult, oamenii vor fi dispuși să te plătească pentru ceea ce faci cu plăcere, totul este perfect!

Avertizarea lui Kagan cu privire la faptul că nu trebuie să avem așteptări prea mari de la copii nu înseamnă că trebuie să fim împotriva presiunii ca *element în sine*, este nevoie mai degrabă să ne asigurăm că această presiune ia forma potrivită. „Fă tot ce poți“ este un sfat care motivează. „Fă-mi pe plac“, pe de altă parte, este o cerință care îl va urmări toată viața pe copil, aducând cu sine o presiune nesănătoasă.

Vrei să te asiguri că, indiferent ce s-ar întâmpla, copilul tău știe că îl iubești. Iubirea condiționată din partea unui părinte face mult rău. Copiii ar trebui să știe că sunt iubiți în orice condiții, acum și pentru totdeauna. Valoarea unei asemenea iubiri constante poate fi rezumată foarte frumos în răspunsul unui om de succes care a fost întrebat cum a reușit să realizeze atât de multe lucruri în viață. A răspuns: „În ochii mamei mele am văzut doar zâmbete“.

Noi, părinții, avem atât de puțin timp pentru a exprima acele zâmbete, pentru a insufla ceea ce este nevoie. Este nevoie să încercăm să facem lucurile cât se poate de bine, pentru că nu ne putem întoarce în timp. Indiferent care este metoda pe care vrem să o aplicăm pentru a-i face fericiți pe copii, trebuie să o aplicăm acum.

Recunosc limitările conceptului de viață fericită. Știu că fericirea vine și pleacă și că de obicei este apreciată atunci când o rememorăm și nu în timp ce o simțim. Știu că fericirea este o consecință a altor lucruri pe care le facem și că nu ar trebui să fie un scop în sine. Știu că mulți oameni înțelepți discreditează *fericirea*, considerând-o o stare trecătoare; fericirea poate fi în cel mai bun caz un scop lipsit de sens, ca și căutarea aurului, iar în cel mai rău caz, se poate asemăna cu o formă de căutare a plăcerilor egoiste.

Cu toate astea, încă îmi doresc ca atunci când vor crește copiii mei să fie... fericiți. Îmi doresc asta mai mult decât orice. Să fie

fericiți. Cât despre o definiție a fericirii, preferata mea este aceea dată de Sissela Bok. „Fericirea“, a spus, „este atunci când simți că lucrurile merg bine în viața ta.“

Voi face tot ce pot să îi ajut pe copiii mei să aibă o viață despre care ei spun că merge bine.

Există o mulțime de cărți care vă vor spune ce nu merge bine. Știu asta, pentru că eu însumi am scris una, intitulată *When You Worry about the Child You Love*. Aceste cărți sunt folositoare (bănuiai că voi spune asta, nu?). Dar avem nevoie de o carte care ne poate spune ce putem face pentru ca lucrurile *să meargă bine* în copilărie. Este timpul să aflăm ce anume contribuie la fericirea viitorului adult, nu ceea ce contribuie la nefericirea lui.

Acum este momentul potrivit, pentru că avem o mulțime de dovezi despre ce le trebuie copiilor pentru a fi fericiți mai târziu în viață.

Dar înainte de a ajunge acolo, vreau să te invit să faci o pauză și să reflectezi pentru un moment la propria ta copilărie și la viața ta.

3

Călătorie în trecut...: învață din propria copilărie

Cercetările au dovedit că abilitatea de a fi un părinte bun se bazează în mare măsură pe capacitatea de a reflecta asupra propriei copilării și de a învăța din această experiență. Părinții care pot să învețe o lecție pornind de la ceea ce a mers bine și ceea ce nu a funcționat în copilăria lor sunt mai puțin predispuși să repete greșelile făcute de părinții lor, în timp ce persoanele care nu își amintesc și nu își analizează propria copilărie tind să repete aceleași greșeli făcute de părinții lor. De exemplu, părinții care își abuzează copiii au fost de obicei abuzați și ei la rândul lor. Totuși, riscul de a fi abuzivi scade, dacă aceștia reflectează asupra experiențelor de abuz și învață din ele, realizează ce anume s-a întâmplat, retrăiesc durerea de atunci și găsesc alte mijloace de a face față stresului din viața lor, în loc să se descarce pe copiii lor.

Chiar dacă preocupările tale sunt mult mai subtile decât teama de a-ți abuza copilul, se aplică aceeași idee: capacitatea de a reflecta și de a învăța din propria ta copilărie te face să fii un părinte mai bun.

Încercăm să păstrăm și să transmitem mai departe copiilor noștri ceea ce a fost bun în copilăria noastră. Și încercăm să nu repetăm greșelile pe care părinții noștri le-au făcut cu noi.

Dar stai puțin; chiar poți să îți amintești și să pui în cuvinte ce anume a mers bine atunci sau ce nu a funcționat? Merită să încerci.

Recunoscutul psiholog britanic Peter Fonagy a arătat în studiile sale recente că:

> Mamele care provin din familii caracterizate prin nivel crescut de stres (lipsuri materiale) sau din familii monoparentale, cu nivel crescut de criminalitate parentală, șomaj, care împărțeau spațiul cu mai multe persoane sau aveau boli psihice, au șanse să asigure un atașament emoțional securizant copiilor lor dacă funcția lor reflexivă a fost folosită des. Acestea reprezintă o susținere preliminară a teoriei freudiene (1920), conform căreia cei care nu își amintesc trecutul și nu îl integrează sunt mai predispuși să îl repete, cel puțin în relație cu proprii lor copii.[2]

Cu siguranță că un predictor important al fericirii adultului este sentimentul de securitate emoțională din copilărie, care provine dintr-un atașament sănătos față de unul dintre părinți sau față de ambii părinți. Chiar dacă tu nu ai avut parte de un atașament securizant în copilărie, cercetările lui Fonagy arată că există mult mai puține șanse să repeți greșelile părinților tăi dacă reflectezi asupra acestor amintiri. Cu alte cuvinte, merită să îți amintești copilăria și să înveți ceva din ceea ce îți amintești. Tocmai de aceea dedic un întreg capitol din această carte sarcinii simple de a te ajuta să îți organizezi aceste amintiri.

Îți amintești cum îți spuneai atunci când erai copil sau adolescent: „Nu voi uita niciodată cum mă simt acum și nu le voi face niciodată copiilor mei ceea ce îmi fac părinții mei acum". Îți amintești cât de tare te înfuriau fraze precum: „Este doar o fază, o să treacă", sau: „Termini odată cu asta?" Îți amintești că, atunci când oamenii de vârsta mea îți spuneau cât de bine este să fii tânăr și să te bucuri atât cât mai poţi, îţi spuneai în sinea ta: „Da, sigur; nu este aşa simplu să fii de vârsta mea şi nu voi deveni niciodată un bătrân sentimental care va uita cât de greu este să fii copil de fapt?“

---

[2] Peter Fonagy, *Attachment Theory and Psychoanalysis* (New York: Other Press, 2001), 27.

Oricât de mult ne-am fi spus nouă înşine să nu uităm niciodată aceste lucruri, totuşi le uităm. Dar cu puţin efort, ni le putem reaminti.

Să îl lăsăm pe poetul William Wordsworth să aibă cuvântul. În 1802, când avea 32 de ani, el a scris:

Fiori în piept simt când privesc
Un curcubeu pe cer;
De când lumina o văzui
Aşa-i; Nici astăzi altfel nu-i;
Şi fi-va până-mbătrânesc,
Sau va să pier!
Căci Pruncu-i tatăl Omului...[3]

Wordsworth jură că va păstra toată viaţa aceeaşi mirare care îl caracterizează pe copil. Dar poate fi ca şi cum ai vrea să ţii gheaţa în mână; cu timpul se topeşte.

Într-o poezie realizată cu cinci ani mai târziu, Wordsworth, la vârsta de treizeci şi şapte de ani, simte cum dispare această mirare a copilăriei:

Iată un Copac, unul dintre cei mulţi,
Un singur Câmp pe care l-am privit,
Amândouă vorbesc despre ceva demult apus:
Panseluţele sunt la picioarele mele
Şi îmi spun acelaşi lucru:
A dispărut sclipirea vizionară?
Unde sunt acum gloria şi visele?

Dacă treci peste limbajul poetic un pic mai învechit, unde se folosesc versiuni diferite ale cuvintelor (de exemplu *doth* şi *wither*)[4] şi îl ierţi pe Wordsworth pentru limbajul lui romantic, cu copăcei şi panseluţe, vei constata că îi vei da dreptate: cu toţii aveam în copilărie un sentiment deosebit de special, pe care acum nu îl mai trăim.

A dispărut scânteia vizionară? Unde sunt acum gloria şi visele?

Cea mai bună cale de a ne apropia de acest sentiment este să ni-l amintim.

Şi eu şi tu ne opream pentru a privi curcubeul atunci când eram mici. Şi inimile ne băteau cu putere. Poate că inima nu bătea doar datorită curcubeului. Poate bătea când apărea băiatul sau fata care îţi plăcea. Sau poate că inima îţi bătea când mama sau tata îţi dădea un pupic de noapte bună. Sau când câştigai un meci. Nu ştiu ce anume funcţiona pentru tine. Dar sunt sigur că aşa se întâmpla. De multe ori.

CEL MAI BUN EXPERT DIN LUME

Tu eşti cel mai de încredere şi cel mai bun expert pentru tine. Şi nu numai că eşti cel mai bun expert, tu eşti şi persoana care ia deciziile. Tu eşti cel care va decide într-un final ce vrei să faci pentru copilul tău. Tu eşti cel care va decide ce anume va contribui la o copilărie fericită şi tu vei acţiona în acest sens. Tocmai de aceea este important să îţi aminteşti „informaţiile“ — propria copilărie — în urma cărora vei extrage concluziile.

Aşa că te rog să închizi ochii şi să te întorci în trecut. Nu trebuie să îţi revezi întreaga copilărie, este suficient să aduci în minte o scenă sau două. Când te reîntorci, îţi voi pune câteva întrebări. Ia-ţi tot timpul de care ai nevoie. Nu e nicio grabă. Poţi să stai oricât ai nevoie. Voi aştepta.

---

[3] Versurile sunt traduse de Tudor Dorin. (*N.t.*)

[4] *Doth* este conjugarea la persoana a treia, singular, a verbului *to do*, iar *wither* este o variantă învechită a verbului *to weather*, a păli, a se dezintegra. (*N. red.*)

Bine ai revenit. Acum, că ai adus în conştiinţa ta perioada copilăriei, te invit să îţi pui o întrebare foarte interesantă şi complexă — pe care noi, adulţii, ne-o punem foarte rar, sau nu ne-o punem niciodată. Întrebarea este următoarea: Ce a mers bine în copilăria ta? Ce anume (în caz că ai găsit ceva) a dus la fericirea pe care o simţi astăzi?

Cei mai mulţi dintre noi, adulţii, putem spune destul de rapid ce anume a contribuit la starea de nefericire, atunci când ne gândim la copilărie. Poate fi vorba despre un profesor foarte dur. Lipsa banilor. Un părinte crud şi distant. Prea puţine oportunităţi. Boală. Mutările prea dese. O şcoală proastă. Dificultăţile din clasa a cincea. Moştenirea genetică nefavorabilă.

Dar lasă deoparte toate aceste lucruri pentru un moment şi precizează ce anume a mers bine, într-un mod cât mai specific. Pentru ce anume eşti recunoscător când te gândeşti la acea perioadă? Ce anume te mulţumeşte?

Aceasta este o întrebare deosebit de importantă şi vreau să te ajut să îţi organizezi răspunsurile, oferindu-ţi paisprezece grupuri de întrebări ca ghid. Sper că vei acorda timp fiecărui grup şi că vei lăsa amintirile să iasă la iveală. Răspunsurile la aceste întrebări te vor duce înapoi în copilărie şi vor crea un bagaj de informaţii la care te poţi întoarce conştient şi inconştient, pe măsură ce citeşti şi restul cărţii.

Îţi propun să îţi iei ceva de scris şi să notezi răspunsurile la aceste întrebări, astfel încât să poţi reveni la ele din când în când, chiar şi după ce uiţi de această carte. Va fi foarte interesant să reciteşti aceste notiţe.

1. Încearcă să îţi aminteşti câteva momente fericite împreună cu mama sau/şi cu tatăl tău (dacă eşti adoptat, te poţi referi la părinţii adoptivi). Îţi poţi aminti câteva în detaliu? Nu trebuie să fie „importante“ sau „semnificative“. Tot ce contează este să îţi aducă zâmbetul pe buze în timp ce ţi le aminteşti. Uneori momentele cele mai banale — cum ar fi acela în care lingeai cuţitul cu care întindeai glazura — ne pot bucura cel mai mult.

2. Încearcă să îţi aminteşti câteva momente fericite petrecute cu fraţii şi/sau cu prietenii tăi. Aminteşte-ţi câteva scene în detaliu. Din nou, nu contează cât de profunde sau pline de sens au fost, e important doar să ţi le aminteşti şi să te facă să zâmbeşti.
3. Acum, că ai câteva amintiri plăcute, gândeşte-te şi la ce nu a mers bine. Asta te va ajuta să ştii ce anume *nu vrei* să faci şi tu cu copiii tăi. Ce nu a mers bine în copilărie? Gândeşte-te la câteva momente clare, specifice.
4. Acum încearcă să te întorci în perioada preadolescenţei. Încearcă să îţi aminteşti cum era când aveai unsprezece sau doisprezece ani. Cum arăta curtea ta? Cum arăta camera ta? Ce tip de frigider aveai? Îţi făceai baie sau duş? Care era desertul tău preferat? Ce filme îţi plăceau? Ce părere aveai despre adulţi? Cum arăta sala ta de clasă? Cum arătau maşinile? Cum arăta strada principală din oraşul tău şi strada unde locuiai tu? Îţi aminteşti de vreun animal pe care îl iubeai? Cum arătau vacanţele şi momentele tale speciale (preferai petrecerile sau să stai peste noapte la un prieten)? Te poţi gândi la câteva vacanţe şi să îţi aminteşti cum au decurs?
5. Cine erau cei mai buni prieteni ai tăi în copilărie? Îţi aminteşti de câţiva dintre ei?
6. Îţi poţi aminti de momente fericite cu bunicii? Ia-ţi câteva minute pentru a-ţi aminti de aceste momente cu bunicii.
7. Care a fost persoana din afara familiei tale care te-a influenţat în bine cel mai mult când erai copil? În ce fel a contribuit la schimbarea ta? Petrece câteva momente având imaginea acestei persoane în minte. Ce a făcut pentru tine? Există un moment semnificativ? Sau o serie de momente semnificative? Sau poate relaţia în sine este semnificativă?
8. Care sunt cele mai frumoase momente ale tale din şcoală? Care a fost stilul de predare care a funcţionat cel mai bine pentru tine? Cu ce ai rămas şi astăzi în urma experienţei de

la şcoală? Ce nu a mers bine când erai la şcoală? Ce vei face pentru a te asigura că îi vei proteja pe copiii tăi de aceste experienţe negative?

9. Ce metodă de disciplină sau de reglare a comportamentului a funcţionat pentru tine (în caz că ai avut parte de astfel de metode)? Ce *nu* a funcţionat? Ce metodă nu ai vrea să experimenteze copiii tăi? Ce strategie motivaţională sau ce regulă a funcţionat suficient de bine pentru tine, încât îţi doreşti să o foloseşti şi cu copiii tăi?
10. Care sunt cele mai fericite momente din copilăria ta care îţi vin în minte? Ce făceai pentru a fi fericit şi cum ai putea să îi încurajezi şi pe copiii tăi să încerce această metodă? Îţi plăcea să citeşti? Să petreci timp cu prietenii? Să priveşti partea plină a paharului?
11. Ce ţi-ai fi dorit să se întâmple în copilăria ta şi nu s-a întâmplat?
12. Ce trăsături aveai când erai copil şi le valorizezi şi astăzi (indiferent dacă ţi se pare sau nu că le mai ai în continuare)?
13. După ce ai făcut exerciţiul de astăzi ce crezi că îi face fericiţi pe oameni?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, ai adus în prim-plan cei mai importanţi ani din viaţa ta. Anii de început.

Permite-mi să îţi mai pun o întrebare:

14. Ce ai învăţat despre creşterea copiilor în urma acestui exerciţiu?

4

Cum putem construi încrederea în sine copiilor?

În cadrul exerciţiului pe care ţi l-am arătat mai sus, care presupune să aduci în prim-plan aspectele pozitive din copilărie, cei mai mulţi oameni au în minte două tipuri de amintiri. În primul rând, se gândesc la momentele de bucurie, amintindu-şi de oamenii care i-au iubit şi i-au ghidat în momentele victorioase. În al doilea rând, se gândesc la problemele pe care le-au depăşit, la provocări sau nedreptăţi, la momente dificile cărora le-au făcut faţă şi care i-au transformat. Cercetările făcute de Csikszentmihalyi, Seligman, Vaillant şi de mulţi alţii susţin ideea că cele două abilităţi principale pe care se bazează adulţii fericiţi sunt: abilitatea de a face faţă provocărilor şi abilitatea de a crea şi de a susţine bucuria.

Este încurajator să afli că aceste abilităţi pot fi învăţate. Asta înseamnă că nu trebuie să te naşti cu genele potrivite pentru putea să faci faţă provocărilor şi pentru a avea momente de bucurie.

Modul în care un copil (sau un adult) poate dobândi aceste două abilităţi reprezintă subiectul următoarelor capitole.

CUM SĂ FACI FAŢĂ PROVOCĂRILOR

La prima vedere ai putea spune că este destul de evident care sunt predictorii pentru fericirea viitorului adult. Dacă ai o înzestrare genetică bună şi ai şi o copilărie fericită, vei fi o persoană fericită la maturitate. Dacă nu le ai, nu vei fi fericit.

Dar lucrurile nu funcționează așa. Chiar dimpotrivă. Din punctul de vedere al geneticii, milioane de adulți au depășit genele „defavorabile"; au depășit problemele moștenite, cum ar fi o dificultate de învățare sau o disfuncție congenitală a inimii, sau depresia. Din perspectiva experienței de viață, milioane de adulți nefericiți au avut o copilărie fericită, în timp ce mulți adulți fericiți au avut o copilărie extrem de tristă.

O să vă povestesc despre primii ani ai Shantwaniei Buchanan, după care o să vă invit pe voi să ghiciți cum este astăzi.

Shantwania s-a născut în Mississippi și avea o mamă dependentă de droguri, fără bani. Patru ani mai târziu s-a născut sora sa, iar trei ani mai târziu fratele lor. Nu aveau nici bani și nici mamă, practic. Drogurile intrau și ieșeau din casă, mama lor venea și pleca de acasă, iar singura persoană care îi îngrijea era bunica lor bătrână și bolnavă. Shantwania a învățat să gătească și să facă curat sub supravegherea bunicii, iar la vârsta de 7 ani avea grijă de frații ei mai mici. Când avea 11 ani, bunica lor a murit, iar mama lor i-a părăsit. Shantwania și frații ei rămăseseră pe stradă.

Dar deși bunica sa nu reușise să le lase bani, îi insuflase Shantwaniei ceva mai valoros: anumite sentimente. Unul dintre ele era sentimentul că are putere și că poate trece peste orice provocare. Celălalt era sentimentul de conectare și loialitate față de frații săi. Decât să se separe și să ajungă la case de copii diferite, Shantwania a ales să trăiască pe străzile din Jackson, Mississippi, împreună cu fratele și sora sa. Făcea bani dând cu zarul la jocurile de noroc de pe stradă. Dormeau pe casa scării sau în curțile oamenilor. Foloseau toaletele publice din benzinării sau McDonald's și căutau haine în pubelele de gunoi. Shantwania făcea tot ce îi stătea în putință pentru a supraviețui și pentru a-și proteja frații. S-a hotărât să rămână împreună cu frații ei și să fie o familie împreună, indiferent ce s-ar întâmpla.

Cum credeți că este ea astăzi? Statisticile ar spune că ea și frații săi sunt dependenți de droguri, sunt la închisoare sau au o viață extrem de săracă, trăind de azi pe mâine.

Dar Shantwania și frații săi nu cred în statistici. În iunie 2001, Shantwania a absolvit Universitatea de Medicină din Brown și în iulie și-a început rezidențiatul în obstetrică și ginecologie. Sora sa a terminat de curând liceul, iar fratele său este în marină.

Ai putea spune că povestea Shantwaniei este miraculoasă — și chiar așa și este. Dar nu este de neînțeles. Ai putea spune că Dumnezeu a intervenit; dar de ce Dumnezeu ar fi intervenit în cazul ei și nu intervine și în cazul altora care sunt în situația ei? Ai putea spune că este un mister și așa și este. Dar există un indiciu în acest mister: Dumnezeu lucrează prin oameni. Mulți oameni i-au ajutat pe Shantwania și pe frații săi, unii oameni au oferit ajutor substanțial, alții doar sporadic. Cu siguranță Shantwania s-a bazat pe propria sa putere: mottoul său era „Rezistă". Dar această putere nu a apărut din neant. Provine de la bunica sa și de la alți oameni cu care s-a conectat pe parcurs. Acest lucru a dus la dorința de a da ceva în schimb, pe care îl numim altruism. Potrivit cercetărilor lui Vaillant, dezvoltarea altruismului ca metodă de a face față stresului se numără printre cele mai sănătoase strategii, care corelează puternic cu satisfacția în viață. Așa cum spune Shantwania când vorbește despre cariera ei de medic: „Dintr-un anumit motiv, Dumnezeu mi-a adus tot timpul oameni care să mă ajute în viață. Acum, vreau să am eu grijă de ei".

Chiar dacă nu ne regăsim în povestea Shantwaniei în detaliu (cum am putea?), cred că găsim totuși în ea ceva ce putem aplica și în viața noastră, în loc să rămânem șocați de viața ei și să ne distanțăm de ea.

Shantwania ne poate învăța despre puterea extraordinară a iubirii, atunci când iubirea devine o legătură cu impact într-un grup de oameni, cum ar fi o familie. Iubirea pe care a simțit-o de la și pentru bunica ei și iubirea pe care a simțit-o față de frații ei i-au oferit puteri supraomenești. În fiecare zi, pentru a supraviețui, a făcut ceea ce trebuia să facă, nu doar pentru ea, ci și pentru cei doi copii care depindeau în totalitate de ea. Avea o misiune, hrănită de iubire, testată la maximum de cea mai crudă realitate.

Bunica Shantwaniei a fost adultul charismatic despre care Robert Brooks menționează în cercetările sale, care poate fi oricând găsit în copilăria unui adult încercat de soartă, cum a fost Shantwania. Bunica ei a fost charismatică pentru că a inspirat-o să găsească în interiorul ei mult mai multe resurse decât avea impresia că deține, să încerce să reușească orice ar fi și să se simtă conectată de misiunea importantă pe care o avea în viață. Brooks, care împreună cu Sam Goldstein a recenzat o mulțime de articole realizate pe tema rezilienței la copii, susține că cel mai important factor este prezența acestui adult charismatic. Un singur adult — adesea un părinte sau un profesor, dar cel mai adesea o rudă sau un consilier sau un alt adult care apare miraculos în viața copilului — are puterea de a transforma un copil devastat într-un supraviețuitor eroic. Este suficient să existe un adult căruia îi pasă și care este capabil să inspire copilul, pentru a pune în mișcare un mecanism care duce la apariția un miracol.

Deși majoritatea copiilor nu au nevoie de miracole atât de importante cum a fost în cazul Shantwaniei, toți copiii trec prin momente dificile din când în când. Copiii au parte de tot felul de dezamăgiri și provocări, pornind de la cele minore, cum ar fi să nu fii invitat la o petrecere, la cele mai importante, cum ar fi să nu intri la școala dorită, sau cele majore, cum ar fi moartea unei rude, a unui prieten sau chiar a unui părinte. Același tip de legătură puternică a iubirii care a salvat-o pe Shantwania și pe frații ei poate salva orice familie, ca a ta sau a mea, de la a fi devastată de realități crude, minore sau majore, pe care trebuie să le înfruntăm.

Cel mai important lucru pe care l-am învățat din povestea Shantwaniei nu este o informație, o regulă (adică ceva ce înveți ca o lecție), ci mai degrabă un sentiment (ceva ce înveți fără să fii nevoit să iei lecții). Când mă gândesc la Shantwania, sunt plin de speranță. Dacă ea a putut să reușească, atunci cred că există o speranță pentru oricine. Nu trebuie să câștigi la loterie sau să îți găsești un binefăcător. Tot ce trebuie să faci este să găsești undeva legătura puternică a iubirii.

Odată cu conectarea plină de iubire va crește și puterea emoțională. Cercetările recente ale lui Peter Fonagy, pe care l-am menționat în capitolul anterior, precum și ale altor specialiști în cercetarea atașamentului, subliniază puterea conectării pline de iubire în crearea forței emoționale, chiar și în circumstanțe dificile.

Aceste cercetări, care se numără printre cele mai interesante lucrări realizate pe tema dezvoltării copilului în prezent, au pornit de la lucrările lui John Bowlby; studiile sale au demonstrat acum o jumătate de secol că acei copii care nu au dezvoltat un atașament securizant cu mamele lor erau mai predispuși să dea dovadă de semne de *„privațiune parțială* — o nevoie excesivă de iubire sau pentru răzbunare, vinovăție intensă și depresie — sau *privațiune completă* — apatie, pasivitate tăcută, întârziere în dezvoltare și, mai târziu, semnele de superficialitate, o lipsă a emoțiilor reale“[5].

Una dintre cele mai bune metode de a reuși în viață este să ai un atașament sigur, de durată, cu o persoană, de obicei cu mama, când ești foarte mic.

Cunosc o mulțime de oameni care au sfidat această regulă și îmi imaginez că și tu ai făcut la fel. Poate că te numeri printre ei. Ei — ca și tine — fac față cu bine adversităților. Este ceva ce îi deosebește pe oamenii fericiți de ceilalți. Nu le sar capacele în vremuri grele. Și având în vedere că viața ne oferă cu siguranță șansa să trăim greutăți, abilitatea de a le face față constituie cheia către ceea ce numim fericire.

O formă de a dezvolta o astfel de abilitate este să ai un atașament sigur în copilărie. Dar în cazul în care nu ai avut parte de așa ceva, o astfel de abilitate poate fi predată și învățată? Ei bine, câteva cercetări de încredere arată că se poate.

Pe de o parte, această abilitate este legată de moștenirea genetică. Nu putem face prea multe în acest sens. Dar o mare parte ține de învățare. Cercetările realizate de Martin Seligman au arătat că optimismul — o atitudine de tipul „vreau și pot“ — se poate învăța. Iar optimismul în copilărie este una dintre variabilele de bază care corelează cu fericirea la maturitate. Îndrăznesc să spun că bunica Shantwaniei a fost maestră în predarea optimismului, iar Shantwania a fost un elev model. Liderii din mediul business vă vor spune că ei nu caută la un potențial angajat un istoric academic strălucitor, prețuiesc mai degrabă o atitudine proactivă, abilitatea de a aborda o problemă și de a rămâne perseverent în rezolvarea ei, folosind banda adezivă sau saliva, sau orice superputere mentală. Așa este și viața oamenilor care spun că sunt fericiți. Când apare o problemă, ei trec la acțiune. Își adună resursele, oricât ar fi de limitate. Găsesc ajutor, oricât de puțin ar fi. Nu renunță.

---

[5] Citat în Fonagy, *Attachment Theory and Psychoanalysis*, 7.

Mi-am făcut o idee despre cum ajung oamenii să fie productivi când i-am luat un interviu lui Ty Tingley, directorul de la Philips Exeter Academy, un internat din New Hampshire unde se înscriu elevi din toată lumea, începând cu clasa a noua până la clasa a doisprezecea. I-am pus întrebarea pe care am pus-o multor experți de ani buni încoace, în timp ce mă pregăteam să scriu această carte: „Cum putem să ne asigurăm că avem copii care vor fi fericiți când devin adulți?“

De obicei oamenii fac o pauză după ce aud această întrebare, iar Ty a făcut la fel. De asemenea, este o întrebare care îi face pe oameni să zâmbească și așa s-a întâmplat și cu Ty. Apoi, oamenii răspund exact cum a făcut și Ty: „Hmm, este o întrebare foarte bună“. Deși este o întrebare bună, nimeni nu s-a gândit prea mult la ea în detaliu. Dar aproape toată lumea are un răspuns, după ce se gândește puțin, și așa s-a întâmplat și cu Ty. Răspunsul său este printre cele mai neobișnuite, dar și pertinente răspunsuri pe care le-am primit.

„Îți pot spune cum îi pregătim noi pe copii, în timp ce sunt la Exeter, pentru a fi fericiți în viața adultă“, a răspuns Ty jucăuș, fiindcă știa că nu mă așteptam la răspunsul pe care urma să îl dea. „Îi învățăm să rateze. Le dăm foarte, foarte multe șanse să greșească. Observăm că greșesc. Apoi îi ajutăm să își revină.“ Exeter este o școală cu standarde înalte la nivel academic. Este dificil să fii admis aici și este dificil să ai note bune pe parcurs. Elevii care sunt admiși se așteaptă să exceleze. Apoi nu se descurcă atât de bine pe cât se așteptau. Știu cum e. Mi s-a întâmplat și mie.

Am ajuns la Exeter în clasa a noua în 1964. Eram primul în școala de unde veneam. Mă așteptam să fie la fel și aici. Dar nu era așa. Credeam să o să iau din prima nota 10. Dar nu am reușit. De fapt, în clasa a noua, nu am luat nici măcar o dată nota 10.

La început eram foarte furios. Cum se poate așa ceva? Dar apoi, cu ajutorul consilierului meu și al altor copii, care erau și ei în situația mea, adică descopereau că nu erau nici pe departe cei mai deștepți oameni din lume, am învățat pas cu pas cum să fac față acestor provocări. Am învățat să o dau în bară, ca să îl citez pe Ty Tingley, folosind cuvintele lui ironice. Aceasta s-a numărat printre cele mai importante lecții din copilăria mea. Nu trebuia să fiu primul pentru a fi fericit. Nu trebuia să fiu perfect pentru a fi OK.

Asta nu înseamnă că mă complăceam. Dimpotrivă, munceam la Exeter mai mult decât muncisem vreodată. Dar îmi dădeam seama că, deși munceam cât se poate de mult, altcineva era întotdeauna mai bun decât mine.

Trebuie să trăiești înfrângerea pe pielea ta pentru a învăța cum să îi faci față. Fie că e vorba despre a juca Monopoly cu familia sau despre a lua note bune la Exeter sau despre a te întrece pentru Premiul Nobel, nu vei reuși înainte de a învăța cum să pierzi.

Altfel spus, trebuie să pierzi jocul pe care natura ni l-a pregătit, înainte să înveți să câștigi. Viața nu este o aruncare unicat a zarului. Viața este un joc cu multe rateuri. Oamenii care reușesc în viață — care sunt fericiți când ajung adulți — sunt cei care pot avea eșecuri, pot suferi pierderi sau înfrângeri, dar nu își pierd niciodată curajul. Cu toții avem parte de înfrângeri în copilărie, poate nu la Exeter sau pe străzile din Jackson, Mississippi, dar în alte locuri. Este important să învățăm să avem curaj chiar și în fața dezamăgirilor. Aceasta nu este singura cheie a fericirii, dar fără ea ușa fericirii de durată rămâne de obicei încuiată.

Poți să-i insufli copilului tău această abilitate în mai multe moduri. Cea mai bună metodă este să îi oferi un atașament securizant cât mai devreme; tocmai de aceea *conectarea* este primul și cel mai important pas în metoda mea în cinci pași, pe care o prezint în capitolul 5.

Mai sunt și alte metode. Poți fi tu însuți un model al reacției la adversitate în propria ta viață. Copiii observă și învață din modul în care părinții lor au făcut față dezamăgirilor, fie că este vorba despre o dezamăgire legată de carieră, de un eveniment sportiv sau de situația în care altă mașină le-a tăiat calea în trafic. Poți încuraja competiția, asigurându-te că îi vei da ocazia copilului tău să trăiască și victoria, și înfrângerea, ajutându-l să facă față fiecăreia. Poți folosi umorul pentru a face față disconfortului sau mici citate din literatură și filosofie, sau poți să îi arăți pur și simplu copilului că nu te lași bătut. Poți folosi poveștile altor oameni care au depășit obstacolele (aici poți vorbi despre oricine). De exemplu, directorul companiei General Electric, Jack Welch, povestește despre momentul în care a ajuns acasă și s-a plâns mamei lui că la școală colegii râd de el pentru că este bâlbâit. Mama lui i-a răspuns: „Jack, te bâlbâi pentru că ești atât de deștept, iar creierul tău funcționează atât de repede, încât limba ta nu ține pasul pentru a pronunța". Sau îi poți aminti copilului tău că Einstein a avut dificultăți cu înțelegerea aritmeticii din școala primară. Exemplele adevărate pot ajuta enorm.

Poți să îi înveți pe copii și despre optimism. Poți să fii tu un model și să folosești afirmații precum: „Nu există problemă pe care să nu o putem rezolva ca echipă". Asemenea cuvinte pot părea obositoare pentru adulți, dar copiii le agreează. Și cu cât crezi mai mult că vei rezolva o problemă, cu atât cresc șansele să reușești.

În plus, poți face eforturi astfel încât, în loc să îl protejezi pe copil de orice dezamăgire care îi apare în cale, mai bine ești acolo lângă el pentru a-l ajuta să îi facă față. Cea mai bună metodă de a învăța cum să faci față dificultăților este să îți demonstrezi că ai trecut cu bine peste ele de câteva ori. „Cu bine" înseamnă pur și simplu că ai învățat ceva în urma lor și că nu te-ai lăsat bătut. Îi poți oferi sfaturi copilului, care să îl ajute să se descurce mai bine data viitoare, ajungând mai devreme sau mai târziu să atingă măiestria. Poți să validezi nu doar reușitele și succesul, ci și efortul și curajul de a face față frustrării și înfrângerii. Poți cita cuvintele lui Rudyard Kipling, din poezia sa numită „If" („Dacă"), cuvinte care împodobesc intrarea către vestiare la Curtea Centrală de la Wimbledon:

> *Dacă se poate întâlnește și Trimful, și Înfrângerea*
> *Și abordează-i la fel pe acești doi impostori.*

După ce citezi aceste rânduri din „Dacă", explică-i copilului de ce și în ce mod triumful și înfrângerea sunt impostori. Poate că este o sarcină dificilă, dar face parte din munca plină de creativitate asociată cu rolul de părinte, profesor sau antrenor.

Aceste sfaturi nu sunt aruncate la întâmplare. În capitolele care urmează, voi prezenta în detaliu o metodă în cinci pași, care, luată în ansamblu, conferă atât abilitatea de a face față adversității, cât și pe aceea de a crea și a susține bucuria.

CUM SĂ CREEZI ȘI SĂ SUSȚII BUCURIA

O lecție la fel de importantă ca abordarea provocărilor este și aceea care îi învață pe copii să creeze și să susțină bucuria în viața lor.

De obicei noi subestimăm importanța acestei abilități. Ea este crucială. Milioane de adulți au o viață nesatisfăcătoare tocmai pentru că nu au învățat să își creeze și să își susțină starea de bucurie, într-un mod sănătos și eficient. Motivul pentru care milioane de adulți consumă droguri, alcool, se implică în jocuri de noroc și folosesc alte metode periculoase de a găsi plăcerea este acela că nu au găsit alte metode de a simți bucuria în viața lor de zi cu zi.

Alcoolul și alte droguri reprezintă mari pericole pentru oamenii tinerii (și pentru oamenii mai în vârstă) pentru că oferă o soluție simplă, la îndemână, la provocarea de a găsi bucuria în viața ta de zi cu zi.

În ce mod ar putea fi o provocare să îți găsești bucuria? Bucuria pare ceva simplu. Nu-ți face griji; fii fericit. Dar abilitatea de a crea și de a susține bucuria este departe de a fi simplă. Este cel puțin la fel de complicată — și la fel de valoroasă — ca abilitatea de a face față adversității. Mulți adulți își petrec întreaga viață făcând față provocărilor și reușind să se descurce foarte bine cu asta, dar cu toate acestea rar trăiesc bucuria. Alții trăiesc bucuria doar pentru scurt timp și în variante dăunătoare, cum ar fi consumul de alcool, de droguri, pariurile sau asumarea unor riscuri foarte mari.

Să vă dau un exemplu. Cunosc un om care își face atât de multe griji, chiar și atunci când nu există motive de îngrijorare, pentru că se teme că ar putea rata ceva. Este extrem de dificil pentru el să trăiască bucuria pură, pentru că în momentul în care se bucură, apare un semnal de alarmă în interiorul lui care spune: *„Ai grijă!“* ca și cum ar fi alergic la bucurie. Singurul moment în care se bucură cu adevărat este sâmbăta, când merge la cină cu soția sa și bea două pahare de martini.

Există o organizație inovativă aflată în Needham, Massachuttes, numită Freedom from Chemical Dependence Educational Services, Inc. (Servicii educaționale care promovează eliberarea de dependența de substanțe), care trimite formatori către școlile din întreaga lume pentru a susține sesiuni educative în care îi învață pe elevi cum să trăiască o viață împlinită fără să apeleze la alcool sau la alte substanțe. Toți formatorii sunt foști consumatori, așa că oferă o perspectivă foarte valoroasă, bazată pe propria experiență. Pentru a facilita munca acestora, președintele asociației, psihologul și autorul Alex. J. Packer, a scris o carte extraordinar de practică numită *HIGHS! Over 150 Ways to Feel Really, REALLY Good... Without Alcohol or Other Drugs* (*Peste 150 de moduri de a te simți cu adevărat bine... fără alcool sau alte droguri*). Această carte este foarte amuzantă și onestă și este scrisă într-un stil care le place adolescenților și tinerilor adulți.

Dar, desigur, avem nevoie și de altceva, pe lângă cărți. Avem nevoie să trăim bucuria în moduri sănătoase, la care să ne putem întoarce pe tot parcursul vieții.

Pentru a învăța cum să facem asta, cel mai bine este să începem de când copiii sunt încă mici. Pentru a vă arăta cum poate învăța un copil acest lucru, vă voi povesti despre cel mai bun expert: Tucker, fiul meu de șase ani.

Văzându-l cum se joacă este ca și cum aș participa la un atelier avansat despre bucurie. Cel mai mult îmi place să îl privesc când se joacă singur. Atunci, el este ca un om de știință de nivelul Premiului Nobel, care stă singur în laboratorul său, împreună cu experimentele pe care le derulează în același timp, fiind încântat să se poată concentra pe multitudinea de proiecte pe care le are, fără să fie întrerupt.

Dacă îl aud pe Tucker, maestrul meu în materie de bucurie, merg spre camera sa, găsesc adesea ușa deschisă și stau acolo, ascultând și privind cum se joacă. Dacă mă vede, îmi zâmbește pur și simplu și îmi spune apoi: „Salut, tată“ și apoi își continuă jocul.

Camera lui este mică, dar marii oameni de știință nu au nevoie de foarte mult spațiu. Există suficient spațiu pentru el pe podea pentru a orchestra jocurile lui imaginare. El va lua orice material pe care îl are la îndemână — și având în vedere că podeaua lui este adesea înțesată de lucruri, are de unde alege — și va inventa un joc. Poate îmi va transforma papucii (care au ajuns într-un fel sau altul în camera lui) într-o navă, în care va pune „personajele pozitive“, figurine de plastic transformate dintr-un Happy Meal de la McDonald's sau dintr-un soldat rupt de la Crăciunul de anul trecut, sau dintr-un dop de sticle de cine-știe-de-unde (cine-știe-de-unde se află peste tot în casa noastră) și va face rost şi de câteva personaje negative, din aceleaşi surse, după care aventurile pot începe. Tucker adaugă efectele de sunet şi dialogul.

„Cineeeeeee! Ker-bang! Mergeţi la şef! Ajutor! Ajutorul apare pe parcurs! Atenţie, vine tipul rău! Buuuuuf! Up! Întoarce. Îndreaptă-i corpul. OK, ai să vezi tu! Pac!“

Poate să rămână aşa timp de o oră sau chiar mai mult. Jocul va evolua de la o situaţie de luptă la o expediţie sau la un joc de tip v-aţi-ascunselea, toate dirijate de Tucker cu jucătorii lui imaginari.

În timp ce stau şi îl privesc, iar el uită că sunt acolo, îmi spun că aceasta este cea mai importantă „muncă“ pe care el o va face vreodată. El plantează seminţele bucuriei. Învaţă cum să creeze şi să susţină bucuria, având puţine elemente la dispoziţie, ca şi cum am fi pe o insulă pustie. Câteva elemente de vegetaţie, câteva scoici şi Tucker va fi în rai. (Cel puţin până când i se va face foame.)

L-am auzit la un moment dat pe Jack Welch răspunzând la întrebarea: „Cum ajunge o persoană să aibă succes?“ Welch provenea dintr-o familie modestă, mersese la o şcoală care nu se afla în top (Universitatea din Massachusetts) şi avea o tulburare de limbaj, dar a transformat compania General Electric într-una dintre cele mai de succes corporaţii din lume. Răspunsul lui Welch la întrebarea ce îi face pe oameni fericiţi a fost următorul: „Ia-ţi viaţa în mâini şi trăieşte-o din plin. Orice ai face, ia viaţa în mâini. Ai doar puţin timp la dispoziţie, aşa că nu fi neserios. Şi nu te lăsa descurajat de birocraţi. Pur şi simplu ia viaţa în mâini şi trăieşte-o din plin şi cu energie“.

Pot înţelege la ce se referea Jack Welch când îl priveam pe Tucker jucându-se. Este o atitudine, nu o abilitate. O altă convingere a lui Welch este că e nevoie să îi angajezi pe oameni pentru atitudinile lor, şi apoi să îi înveţi abilităţile necesare. Atitudinea duce la abilitate, dar fericirea începe cu o atitudine. „Voi continua“, proclamă Tucker în timp ce se joacă. „Nu voi da înapoi. Voi juca până la capăt. Nu îmi este teamă.“

Să vă povestesc despre un alt expert, Lucy, fiica mea de doisprezece ani. Fiind mai mare în comparaţie cu Tucker, nu se mai joacă pe podea în camera sa, cum face el. Dar ea creează şi susţine bucuria în multe moduri. Când vorbeşte cu prietenii se simte ca un lider printre ei. Comunică la telefon, direct, sau prin mesaje (mai multe despre monitorizarea folosirii tehnologiei în capitolul 8). Joacă fotbal. Îşi alege o nuanţă de ojă, apoi o aplică pe unghiile de la mâini şi de la picioare. Poate să aibă stări schimbătoare, de aceea este important să ştie cum să îşi creeze bucuria când ajunge la o stare emoţională mai iritabilă. A învăţat asta instinctiv, ştiind când este nevoie să stea puţin timp singură, să citească, să se uite la televizor, să vorbească la telefon cu un prieten sau chiar să doarmă.

În capitolul următor descriu forţele care se combină pentru a-i face pe copii fericiţi şi pregătiţi pentru a fi adulţi fericiţi şi responsabili. Aceste forţe includ conectarea, jocul, exerciţiul, măiestria şi recunoaşterea. Dacă este prezentă în copilărie, aceasta combinaţie îi ajută pe copii să facă faţă provocărilor şi să creeze şi să susţină bucuria.

Combinaţia forţelor pe care urmează să le descriu în capitolul următor a existat în copilăria lui Lucy, iar aceste forţe au făcut-o pe Lucy un copil fericit, mult mai fericit decât eram noi la vârsta ei. Deşi ca părinte îmi este greu să spun asta de teamă să nu cobesc, cred că Lucy are toate şansele să fie fericită când va deveni adult. Ca dovadă, iată poemul pe care l-a scris despre ea însăşi la lecţia de engleză din clasa a şaptea:

ZÂNA STRĂLUCITOARE
Numele său o descrie foarte bine.
Energia sa seamănă cu cea a unei zâne zburătoare
Care dansează pe lună.
Creativitatea ei este ca un apus
Care colorează cerul.
Stările sale sunt precum oceanul
Uneori strălucitoare şi calme, altă dată furioase şi triste.

Mişcarea ei seamănă cu o sirenă
Care înoată cu graţie în mare.
Loialitatea sa este ca a păsării-mamă
Care îşi protejează cuibul.
Dulceaţa ei este precum ciocolata
Care ţi se topeşte în gură.
Blândeţea ei este ca un înger
Care răspândeşte bucurie în jur.
Bucuria ei de a se juca e ca o maimuţă
Care sare din copac în copac.
Încrederea ei este ca o stea
Care străluceşte cu putere pe cerul întunecat.
Inima ei este ca o zână strălucitoare
Care răspândeşte lumina în lume.

Lucy nu este o mare „vedetă" în vreun domeniu anume, la şcoală, sporturi sau muzică, deşi participă cu succes la toate. Este întotdeauna entuziasmată să îşi aducă şi ea contribuţia şi este o prezenţă foarte plină de optimism oriunde merge.

„Da, dar", „Da, dar", „Da, dar" răspund adulţii. Şi cunoaştem cu toţii aceste îndoieli. Trebuie să îţi aştepţi rândul. Trebuie să ai anumite abilităţi. Trebuie să îţi faci tema. Trebuie să înveţi să fii disciplinat. Trebuie să te speli pe dinţi şi să mergi la culcare. Toate aceste lucruri sunt adevărate. Şi te ajută dacă eşti vedetă, nu este aşa? Îţi oferă o „ancoră" pentru a ajunge la un liceu prestigios, nu-i aşa? Este minunat să fii o vedetă, nu? Nu întotdeauna. Depinde în ce mod devii o vedetă.

Ceea ce contează este să păstrezi acea doză de entuziasm pe care toţi copiii o au, precum *şi* să înveţi ce înseamnă disciplina, a-ţi aştepta rândul, a dobândi anumite abilităţi, a te spăla pe dinţi. Să lăsăm faima să îşi aibă singură de grijă.

Prea mult entuziasm sau accentul pus pe imaginaţie şi bucurie, necorelate cu disciplina, răbdarea şi cu dinţii curaţi, duc la frustrare. „De ce nu mă ascultă oamenii?" Este mottoul adulţilor aflaţi în această situaţie. Pe de altă parte, prea multă disciplină, răbdare sau dinţi curaţi, fără suficient entuziasm, sau fără imaginaţie şi emoţie, duc la rezultate lipsite de bucurie. „De ce nu mă bucur mai mult de succesul meu?" este mottoul acestor adulţi.

Este nevoie să ne asigurăm că avem ocazia să îi învăţăm pe copii şi să se joace, şi să se spele pe dinţi.

O METODĂ CARE POATE FUNCŢIONA PENTRU TOŢI COPIII

Întrebarea legată de cum să facem pentru a insufla sau a dobândi aceste capacităţi rămâne în continuare. Am oferit câteva sfaturi în acest capitol despre cum să faci faţă provocărilor şi cum să creezi şi să susţii bucuria. Dar tu ai nevoie de mai mult. Vreau să ofer şi sugestii specifice sau trucuri, dar vreau şi să te avertizez în legătură cu anumite greşeli frecvente pe care ar putea să le facă părinţii şi profesorii.

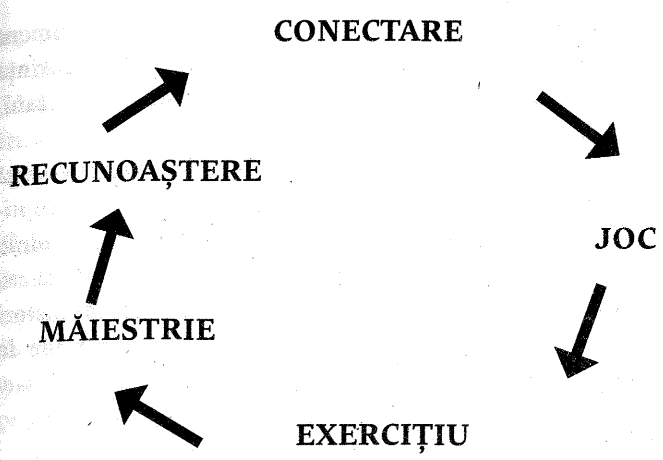
Mai mult, aş vrea să vă sugerez o metodă care poate funcţiona pentru toţi copiii, indiferent cât de mulţi bani au părinţii lor, câţi ani au copiii sau părinţii, unde locuiesc sau ce gene au moştenit copiii.

5

Cum îi pregătim pe copii să devină adulți fericiți: un ciclu în cinci pași care se repetă

În condițiile în care nevoile fizice ale copiilor sunt satisfăcute — și, din păcate, nu este un dat pentru toată lumea, chiar și în societatea noastră bogată — ei sunt foarte rezilienți. Cresc și înfloresc, chiar dacă li se oferă puține șanse. Programul pe care îl subliniez în acest capitol, bazat pe cercetări și pe experiența proprie, este cea mai bună metodă de evaluare a nevoilor copiilor pe care o am, pentru a-i ajuta să își dezvolte mai mult decât necesitățile de ordin fizic.

În programul în cinci pași pe care îl recomand, fiecare pas se leagă de următorul, așa că rezultă un ciclu, ilustrat mai jos. Acest proces merge mai departe, sperăm nu doar pe parcursul copilăriei, ci și pe parcursul întregii vieți. Voi descrie elementele acestui ciclu în acest capitol, după care voi dedica un întreg capitol fiecărui element.



PASUL 1: CONECTAREA

Conectarea este cel mai important element al ciclului. Pune tot restul elementelor în mișcare. Din fericire, natura îi echipează pe majoritatea copiilor și părinților cu abilitatea de a se conecta. (Spun „majoritatea" pentru că sunt copii care se nasc cu dificultatea de a stabili conexiuni importante cu ceilalți: copiii cu autism, cu sindromul Asperger, cu schizofrenie sau cu tulburare pervazivă de dezvoltare. Din fericire, sunt concepute tratamente cu efecte promițătoare pentru aceste afecțiuni.)

Conectarea — care ia forma iubirii necondiționate provenite de la un adult, de obicei un părinte sau ambii părinți — este cea mai importantă rădăcină a fericirii adulte, plantată în copilărie. Dar nu este suficientă. Așa cum urmează să explic în capitolul următor, sunt multe metode de conectare care, atunci când se combină, formează baza solidă pe care îți poți construi întreaga viață.

Atunci când crește cu un sentiment puternic de conectare, un copil dezvoltă sentimentul numit de Erik Erikson *încredere* *fundamentală*. Copilul îşi dezvoltă, de asemenea, şi un sentiment de siguranţă şi securitate, care insuflă în schimb curaj şi dorinţa de a-şi asuma riscuri — fie că este vorba de un copil de şase luni, sau mai târziu, de un adult de şaizeci de ani.

Această capacitate de a face faţă oricăror circumstanţe — ceea ce eu numesc o atitudine de tipul „pot şi vreau" — dezvoltă optimismul pe termen lung. Aşa cum am citat mai devreme, studiile realizate de Martin Seligman şi de alţi cercetători au arătat că atitudinea optimistă se numără printre cei mai puternici predictori ai fericirii adultului şi este una dintre cele mai bune metode de protecţie împotriva depresiei şi lipsei de speranţă.

PASUL 2: JOCUL

Jocul echivalează cu „munca" în lumea copiilor. Astăzi, mulţi copii se grăbesc să treacă de la o activitate „menită să îi dezvolte" la alta (lecţii de tot felul, meditaţii, concursuri şi aşa mai departe), fără să participe la cea mai valoroasă experienţă dezvoltată vreodată: jocul.

Când eram copil, după şcoală puteam să fac ceva ce astăzi este considerat demodat. Se numeşte „a merge afară să te joci".

Ca părinte, încearcă să nu uiţi niciodată că un copil care se joacă este ca un adult care munceşte.

Priscilla Vail, un adult fericit care se numără printre experţii în domeniul dificultăţilor de învăţare din această ţară, mi-a spus că, atunci când era copil, era adesea lăsată singură, fiind cea mai mică dintre toţi. Fraţii săi nu erau prin preajmă, iar părinţii ei se certau adesea. Îşi aminteşte că încerca să se bucure de propria companie şi învăţa cum să se joace singură. A spus că acest talent i-a oferit multă valoare întregii sale vieţi.

Jocul dezvoltă imaginaţia. Jocul împreună cu alţi copii dezvoltă abilităţi legate de rezolvarea problemelor şi cooperare. Jocul individual duce de asemenea la dezvoltarea abilităţii de rezolvare a problemelor, având în vedere multitudinea de posibilităţi existente. Un copil care învaţă să se joace singur nu se va simţi niciodată singur. Jocul formează o mai bună capacitate de a tolera frustrarea, în momentele în care nu îţi iese din prima atunci când încerci să deprinzi mersul pe bicicletă şi te învaţă cum să pierzi.

În plus, când te joci în mintea ta, visezi cu ochii deschişi. Capacitatea de a visa cu ochii deschişi este un talent special, pe care majoritatea copiilor îl au, şi este unul crucial. Ne schiţăm astfel informaţiile. Visele pot duce şi la consolidarea credinţelor. Cu cât este mai mare abilitatea ta de a te juca în mintea ta — de a visa —, cu atât creşte probabilitatea de a nu îţi pierde credinţele pe măsură ce trece timpul.

Visele şi credinţele sunt roadele jocului susţinut.

Jocul generează bucurie. Jocul devine o recompensă în sine. În joc, copilul intră în starea pe care Mihaly Csikszentmihalyi o numeşte *flux*. În starea de flux oamenii sunt cel mai fericiţi, adesea uită unde se află, sau chiar cine sunt. Jocul, la cel mai înalt nivel al său, îl introduce pe copil în lumea fluxului. Cu cât o persoană are capacitatea de a găsi activităţi în care poate intra în starea de flux, cu atât va fi mai fericită. Plantăm seminţele fluxului în copilărie, prin intermediul jocului.

PASUL 3: EXERCIŢIUL

Adulţii ştiu cât de importantă este practica. Dar cum am ajuns la concluzia aceasta? Prin experienţă. Prin încercare şi eroare. Exersând...

Un copil care se joacă va afla curând despre importanţa exerciţiului. Se întâmplă rar ca un copil care învaţă să meargă pe bicicletă să nu cadă. Dar ispita de a putea merge pe bicicletă face ca exerciţiul să fie mai tolerabil. Frustrarea devine mai uşor de îndurat. Greşelile devin primii paşi în drumul către măiestrie şi succes.

Sau dacă ai un pian acasă, micuţul tău va începe „să cânte“ la el apăsând pe clape. Când mai creşte suficient, dacă ia lecţii, va înţelege că va suna mai bine şi el se va simţi mai bine căutând dacă exersează. Poate că nu o să-i placă să exerseze — celor mai mulţi oameni nu le place. Dar va continua pentru că îi place rezultatul final.

A învăţa orice — pornind de la a merge pe bicicletă până la a cânta la pian sau a vorbi spaniola — produce disconfort într-o anumită măsură. Asta se întâmplă pentru că trebuie să treci printr-o fază în care vezi cât de puţin de pricepi. O fază în care te simţi, şi chiar eşti, incapabil. Uneori apare o îmbunătăţire minoră după un efort colosal. Dar cu încurajare vei ajunge acolo. Într-un final vezi îmbunătăţiri. Astfel ajungi la pasul 4, măiestrie.

Împreună cu exerciţiul se dezvoltă şi disciplina. Desigur, nu este un progres simplu, uşor, de la a face orice îţi doreşti oricând îţi doreşti la a avea o viaţă disciplinată şi responsabilă. Dar cea mai bună metodă de a ajunge acolo nu este prin frică şi pedeapsă, ci prin conectare, joc, exerciţiu, măiestrie şi recunoaştere.

În plus, pe măsură ce copilul exersează, primeşte şi ajutor. Apare şi o altă abilitate importantă care se dezvoltă pe măsură ce un copil exersează: învaţă cum să primească ajutor, ghidare sau formare.

PASUL 4: MĂIESTRIA

După o anumită perioadă de practică şi disciplină, un copil va trăi sentimentul minunat al măiestriei. „Pot să fac asta!“ „Acum am înţeles!“ „Uau“, acestea sunt cuvintele măiestriei.

Puţine sentimente în viaţă sunt mai bune decât acesta. Experimentăm măiestria din când în când, dar odată ce o simţim, vrem să o reproducem.

Bazele stimei de sine nu se construiesc prin laude, ci prin măiestrie. Atunci când un copil stăpâneşte ceva ce nu ştia — pornind de la primii paşi până la a merge pe bicicletă, a cânta la pian sau a vorbi spaniola — i se dezvoltă *în mod natural* stima de sine, fie că primeşte laude sau nu. Dacă îţi doreşti un copil cu o stimă de sine crescută, nu te grăbi să îl lauzi; fă tot ce poţi pentru a te asigura că trăieşte măiestria în moduri diferite.

Odată cu măiestria apare şi stima de sine, dar mai apar şi încrederea, abilităţile de lider, iniţiativa şi dorinţa de a munci din greu pe termen lung. Observi că munceşti nu pentru că ar trebui, ci pentru că îţi doreşti, pentru a te bucura de acel sentiment de măiestrie.

PUNCTUL 5: RECUNOAŞTEREA

Măiestria conduce în mod natural la recunoaştere şi aprobare din partea unui grup mai mare. Atunci când copilul face primul pas, mama şi tata se bucură şi probabil fac poze sau filmează. Când mergi pe bicicletă pentru prima dată, te poţi alătura prietenilor tăi care fac acelaşi lucru şi poţi câştiga recunoaştere şi aprobare de la un cerc mai mare. Fiecare act de măiestrie duce la recunoaştere şi aprobare, primite de la un număr din ce în ce mai mare de oameni, pornind de la părinţi la început, până la familia extinsă, prieteni, colegi de clasă, şcoală, propria afacere, propriii cititori sau orice ar însemna pentru tine o audienţă mai largă.

Pentru copil este important nu doar să fie valorizat şi recunoscut de către alţii, ci să se simtă valorizat şi recunoscut pentru cine este el. Aşa cum a punctat Alice Miller în cartea sa celebră de acum *The Drama of the Gifted Child* (*Drama Copilului Supradotat*), mulţi copii, în special cei inteligenţi, pot intui de la o vârstă foarte fragedă ce îşi doresc ceilalţi de la ei şi ce pot face pentru a obţine lauda oamenilor. Aşa că încep să joace un joc care poate deveni un obicei, acela de a le face pe plac oamenilor, suprimându-şi în acelaşi timp propriul fel de a fi, până la punctul în care, adulţi fiind, nu ştiu cine sunt cu adevărat.

Pentru a preveni acest lucru, copiii au nevoie să fie recunoscuți — și valorizați — pentru cine sunt ei de fapt.

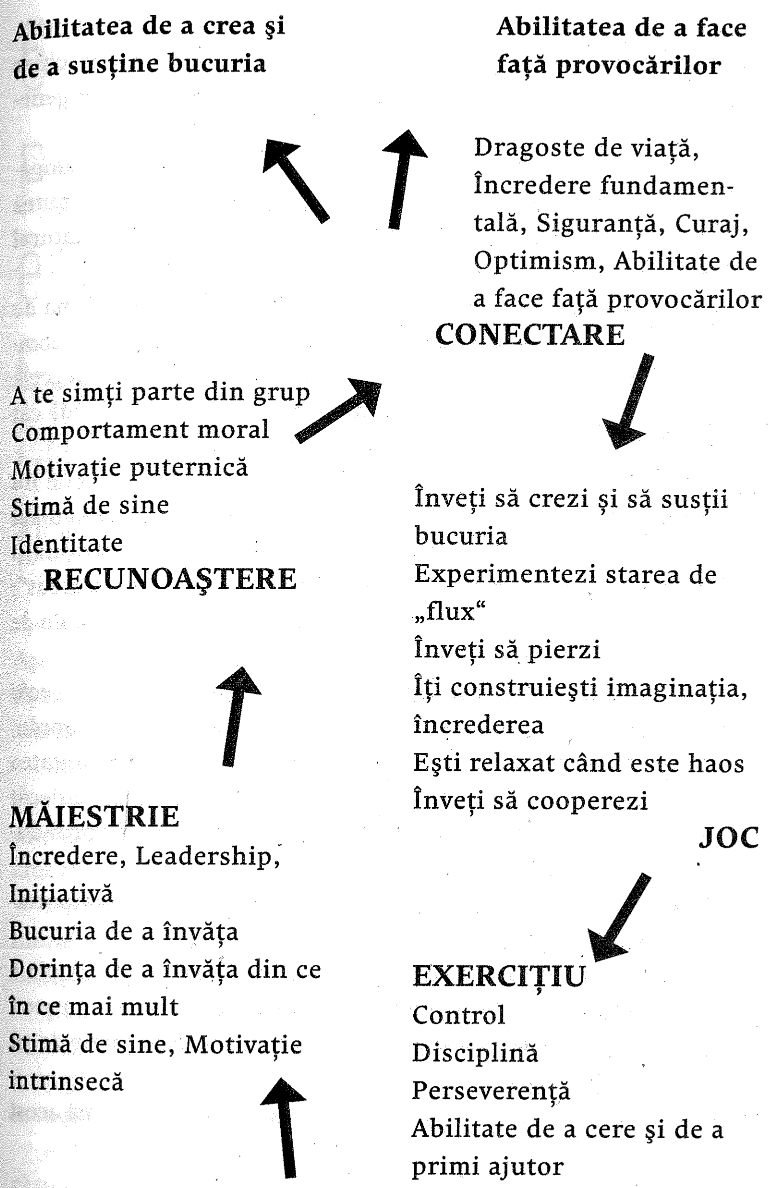
Atunci când modul de a fi al copilului coincide cu ceea ce valorizează grupul mai mare din care face parte, acest lucru nu numai că îi va amplifica dorința de a se descurca bine — de a fi aprobat de alții — dar îi reîntărește și sentimentul că e important, că aparține comunității și că își aduce contribuția. Dacă te simți recunoscut și valorizat de un grup mai mare, te vei simți conectat cu grupul mai mare. Când te simți conectat cu grupul mai mare, vei vrea să acționezi corect față de acel grup, fie că este vorba despre familie, echipă, clasă, vecini, companie, împărăția lui Dumnezeu. Acest sentiment de conectare autentică la un grup mai mare stă la baza comportamentului moral.

Toți părinții își doresc să îi învețe pe copiii lor comportamentul moral, uneori chiar sunt disperați că aceștia din urmă nu învață; însă comportamentul moral nu derivă din lecturi sau predici, ci din sentimentul de conectare la un grup mai mare. Comportamentul moral — la cele mai înalte cote — reflectă dorința de a face ceea ce este corect, nu teama de ceea ce urmează să se întâmple dacă faci ceea ce este greșit.

Recunoașterea, care duce la conectarea socială, nu numai că este baza comportamentului moral, dar este și o formă naturală de validare, prin care ți se transmite că a meritat efortul. Astfel, ești înclinat să faci și mai mult. Aceasta se numește motivație — părinții și profesorii se chinuie foarte mult să găsească metode de a o dezvolta.

Cei cinci pași, care duc în mod logic unul către altul, creează astfel și alte beneficii pe măsură ce copiii cresc. Aceste abilități adiționale, cum ar fi comportamentul moral și motivația, se dezvoltă spontan în proces. Desigur, atunci când avansezi în acest proces, nu este ușor, cum nu mai este atunci când întâlnești dragostea adevărată. Totuși, strategia de bază pentru a urma acești pași aduce multe beneficii.

Imaginea alăturată ilustrează cei cinci pași, împreună cu câteva calități adiționale dezvoltate în cadrul fiecărui pas.



Abilitatea de a crea și de a susține bucuria

Abilitatea de a face față provocărilor

Dragoste de viață,
Încredere fundamentală, Siguranță, Curaj,
Optimism, Abilitate de a face față provocărilor

CONECTARE

A te simți parte din grup
Comportament moral
Motivație puternică
Stimă de sine
Identitate

RECUNOAȘTERE

Înveți să crezi și să susții bucuria
Experimentezi starea de „flux“
Înveți să pierzi
Îți construiești imaginația, încrederea
Ești relaxat când este haos
Înveți să cooperezi

JOC

MĂIESTRIE

Încredere, Leadership,
Inițiativă
Bucuria de a învăța
Dorința de a învăța din ce în ce mai mult
Stimă de sine, Motivație intrinsecă

EXERCIȚIU

Control
Disciplină
Perseverență
Abilitate de a cere și de a primi ajutor

Ai putea considera că această imagine arată ca o listă de cumpărături pentru tot ce îţi doreşti pentru copiii tăi. De fapt, chiar aşa este. Şi funcţionează. Însă nu poţi „cumpăra" ceea ce generează la final cei cinci paşi.

Una dintre erorile pe care le facem noi părinţii este să „cumpărăm" tot ce este pe această listă, fără să ne gândim cum am putea să îl ajutăm pe copil să îşi dezvolte aceste abilităţi în mod natural în interiorul său.

Să luăm spre exemplu comportamentul moral. Sau stima de sine. Nici nu vă spun câţi părinţi încearcă să *îi înveţe* pe copii comportamentul moral sau să le *dezvolte* stima de sine. Îi învaţă „cele zece porunci" ca metodă de predare a moralităţii sau îi laudă cât este ziua de lungă pentru a le construi stima de sine.

Această abordare are la bază intenţii bune, dar lucrurile nu funcţionează aşa. Este artificială. Este ca şi cum ai merge la piaţă şi ai cumpăra nişte roşii, pe care le aduci apoi acasă şi le pui în grădina ta, spunându-ţi: „Uite ce roşii frumoase am crescut". Grădina ta nu va produce alte tomate în afara celor puse acolo de tine, care vor putrezi curând.

Este mai bine să găseşti o metodă de a planta tomatele, decât să le înlocuieşti cu produsul finit pe care îl adaugi pur şi simplu. Dacă poţi găsi o modalitate de a-ţi învăţa copilul că moralitatea şi stima de sine cresc natural în interiorul lui mai degrabă decât să fie adăugate, atunci aceste calităţi se vor dezvolta şi vor fi durabile.

Poţi încerca, de exemplu, să formezi din exterior comportamentul moral, dar nu va fi de durată.

Motivul pentru care pledez pentru această abordare simplă a ciclului în cinci paşi este pentru că fiecare pas conduce în mod natural la următorul, dar şi la creşterea tuturor aspectelor de pe „lista de cumpărături".

În următorul capitol voi discuta despre cum se întâmplă acest lucru.

6

Păstrarea şi promovarea energiei pozitive specifice copilăriei: cum putem folosi cei cinci paşi

Aşa cum arată imaginea de la finalul capitolului precedent, ciclul în cinci paşi pe care l-am conturat duce în ansamblul său la rezultate mult mai complexe decât cei cinci paşi luaţi separat.

Iar atunci când fiecare dintre trăsăturile şi capacităţile prezentate în imagine creşte mai degrabă din interiorul copilului şi nu este adăugată din exterior, sunt mai multe şanse să dureze şi să crească pentru tot restul vieţii persoanei.

De exemplu, în loc să „fixăm" din exterior comportamentul moral al unui copil, este cel mai bine să îl creştem pe copil astfel încât să facă în mod natural ceea ce este corect.

„Nu este posibil" ar comenta dezaprobator un sceptic (care se consideră pe sine însuşi realist, desigur). „Oamenii sunt în mod natural corupţi. Pot avea comportament moral doar dacă apelezi la reguli clare şi la teama de consecinţe."

Avem nevoie de reguli şi consecinţe pentru oamenii care nu răspund la alte metode. Însă persoanele care sunt morale în mod

Spun că au înțeles, apoi unul dintre ei spune că îi pare rău, iar ceilalți doi îi urmează exemplul. Apoi îmi cer scuze că am țipat și ne împăcăm.

Devin exagerat de dur pentru o vreme și le interzic câte ceva, apoi mă întorc la obiceiul de a le oferi prea multe. Este o luptă continuă în interiorul meu. Grație lui Sue, totuși copiii nu sunt răsfățați în exces. Predicile și discursurile mele nu prea au impact. Copiilor le este frică de mine pentru o clipă — un strop, cum ar spune Tucker — și cred că este bine că se întâmplă așa. Dar baza comporamentului moral nu se află în predici sau în cunoașterea celor zece porunci. Acestea stabilesc regulile, dar nu oferă motivația necesară pentru a respecta regulile.

Ceea ce ne motivează în mod sigur și durabil să facem ce este bine și corect nu este sistemul de valori, ci conectarea. Copilul care se simte conectat la un grup mai mare decât el însuși — fie că este familia, echipa, orașul, clasa de la școală sau grupul de prieteni — nu își va dori să facă rău grupului greșind față de ei. Nu va dori să se facă de râs în cadrul grupului pentru că altfel dă de necazuri. Își va dori în mod natural să facă tot ce poate pentru a rămâne un membru respectat și valorizat al grupului. Sentimentul de conectare duce în mod natural la comportamentul moral, chiar dacă poate copilul nu a auzit de Regula de aur[6].

Exact așa cum măiestria duce la creșterea stimei de sine, conectarea duce la adoptarea unui comportament moral. Studiul Național Longitudinal despre Sănătatea Adolescenților, aflat în desfășurare sub conducerea lui J. Richard Udry de la Universitatea din North Carolina și a altor cercetători din toată țara, a oferit dovezi convingătoare care arată ce importanță crucială are conectarea în viața copiilor, nu numai pentru a promova comportamentul moral, dar și pentru a promova sănătatea emoțională și fizică în general. Chiar dacă vorbim de o greșeală care pornește de la bune intenții, noi părinții vom greși dacă le „predăm" copiilor stima de sine și comportamentul moral. În schimb, putem să ne asigurăm că ambele vor crește natural dacă vom crea o copilărie conectată pentru copiii noștri, în care fiecare copil are oportunitatea de a experimenta cum este să stăpânească anumite lucruri pe care înainte nu le putea face.

... ȘI ABILITATEA DE A FACE FAȚĂ PROVOCĂRILOR...

Cei mai mulți părinți își doresc cu disperare să se asigure că au copii care dobândesc abilitatea de a face față provocărilor. „Viața este atât de grea", îmi spun părinții (și eu îmi spun asta adesea), „Vreau să mă asigur că se va putea ridica după un moment de cădere". Dar de unde provine reziliența? Cu siguranță nu provine din predici. Își are rădăcina în viață. Așa cum viața ne oferă provocări, ne oferă și abilitatea de a le face față. În mod specific, această abilitate provine de la conștientizarea faptului că nu trebuie să fii niciodată singur.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Este important ca răspunsul reflex al copilului tău în fața provocării să fie unul proactiv. Mult prea mulți oameni — de toate vârstele — se retrag atunci când dau de necaz. Se ascund sau pretind că problema nu există. Cei mai mulți dintre aceștia au învățat acest obicei când erau copii. Este mult mai de folos să înveți că poți apela la oameni de bază în care ai încredere când ai o situație dificilă, decât să te retragi într-un loc solitar și dureros.

Dacă te simți conectat, vei putea face față provocărilor întotdeauna. Abilitățile de care avem nevoie pentru a face față provocărilor nu încep cu gânduri sau instrucțiuni, ci cu un sentiment — sentimentul că *Pot face față*. Este un sentiment de tipul: *Orice s-ar întâmpla, pot găsi o soluție;* sau sentimentul că *Am mai trecut prin momente grele și totul s-a terminat cu bine până acum*; sau senzația de *Chiar dacă mă simt pierdut, am la cine să mă duc*. Poți să numeşti acest sentiment optimism; îl poţi numi încredere; îl poţi numi credinţă; îl poţi numi speranţă. Oricum i-ai spune, dacă îl înveţi de mic, nu îl vei pierde niciodată. Şi dacă nu îl înveţi atunci când eşti mic, cel mai probabil nu îl vei învăţa niciodată.

---

[6] Regula de aur sau etica reciprocității, principiu care afirmă să-i tratezi pe ceilalți așa cum ți-ar plăcea să fii, la rândul tău, tratat. (*N. red.*)

Eu, de exemplu, mă lupt pentru el în fiecare zi. Mi-ar fi plăcut să-l fi învăţat mai bine când eram mic, dar copilăria mea a fost mult prea deconectată pentru a-mi permite să fiu impregnat de optimism. Cea mai mare speranţă din viaţa mea este aceea că voi reuşi să le ofer copiilor mei o copilărie bazată pe conectare, astfel încât să îşi dezvolte foarte puternic acest sentiment. Până acum, au reuşit.

Din nou, sentimentul de optimism şi încredere derivă în mod natural din ciclul în cinci paşi, în mod special din primul pas, conectarea. Dacă totuşi copilul tău parcurge acest ciclu şi se simte în continuare pesimist şi neîncrezător, sunt anumiţi paşi pe care îi poţi face, şi chiar ar trebui să îi faci, pentru a-i perminte copilului să dobândească abilitatea de a se simţi profund optimist, pe termen lung. Cărţile lui Martin Selingman *Learned Optimism (Optimismul Dobândit)* şi *The Optimistic Child (Copilul Optimist)* sunt nişte ghiduri practice superbe.

Chiar dacă le spun întotdeauna copiilor mei că, atunci când apare o problemă, vom găsi o cale, orice ar fi, cuvintele mele nu reuşesc în totalitate să le spulbere frica şi să le ofere încredere deplină. Ceea ce contează este experienţa lor, prin care au realizat că momentele dificile vin şi pleacă, şi faptul că s-au simţit încurajaţi de puterea procesului conectării care duce la joacă, apoi la exerciţiu, măiestrie şi recunoaştere.

... ŞI ABILITATEA DE A CREA ŞI DE A SUSŢINE BUCURIA...

Procesul în cinci paşi îl înzestrează pe copil cu capacitatea de a face faţă vremurilor grele şi cu abilitatea de a crea şi de a susţine bucuria. Mă îngrijorează faptul că mulţi copii din ziua de astăzi nu reuşesc să creeze bucuria pe cont propriu sau să o susţină, după ce reuşesc să o genereze pentru scurt timp.

Mulţi părinţi încearcă să le ofere copiilor experienţe care generează bucurie, în loc să îi înzestreze pe copii cu capacitatea de a crea şi de a susţine bucuria pe cont propriu. Este de înţeles, având în vedere că ne dorim foarte mult să îi facem fericiţi pe copiii noştri. Dar în zilele noastre un părinte seamănă mai degrabă cu un angajat al unui centru de relaxare, decât cu un părinte. Dacă ne oprim o clipă şi ne gândim, ştim că vrem să îi învăţăm pe copii abilităţi de viaţă, nu vrem să le oferim divertisment şi atât.

Pe măsură ce copilul parcurge cei cinci paşi, creşte şi abilitatea sa de a crea şi de a susţine bucuria în mod natural. Jocul este primul pas, dar practica, măiestria şi recunoaşterea fixează această abilitate. Conectarea pune întreg procesul în mişcare.

De exemplu, odată ce ai învăţat să mergi pe bicicletă, ai căpătat o abilitate care îţi poate oferi bucurie pentru tot restul vieţii. Ai învăţat să mergi pe bicicletă parcurgând cei cinci paşi. Copilul conectat se simte suficient de curajos pentru a se juca şi pentru a învăţa să meargă pe bicicletă. La început eşuează, aşa că mai exersează. După ce a exersat suficient, stăpâneşte mersul pe bicicletă. Apoi primeşte recunoaştere de la prieteni, fraţi, părinţi etc.

Pe măsură ce acumulezi tot mai multe experienţe de acest gen, începi să simţi că poţi avea parte tot timpul de astfel de experienţe. Începi să îţi inventezi propriile provocări, activităţi sau metode de petrecere a timpului liber. Începi să dobândeşti abilitatea de a intra în starea de *flux,* cum o numeşte Mihaly Csikszentmihalyi. Vă voi povesti mai multe despre starea de flux mai târziu — şi v-am povestit deja pe scurt despre această stare —, dar pot să vă spun că aceasta este starea în care uităm unde suntem şi ce facem şi devenim complet absorbiţi de activitatea respectivă.

Abilitatea de a genera şi de a susţine bucuria şi abilitatea de a intra în starea de flux se rezumă la acelaşi lucru. Aproape orice activitate, pornind de la mersul pe bicicletă până la citirea unei cărți sau îngrijirea unei grădini, poate duce la starea de flux.

Dar pentru a face asta regulat şi la cerere este nevoie să fi exersat înainte, de multe ori chiar. Este nevoie să ai obiceiul de a găsi o soluție creativă atunci când eşti plictisit. Cea mai bună cale de a dezvolta acest obicei este să parcurgi cei cinci paşi de multe ori când eşti mic.

Fie că parcurgi cei cinci paşi în cadrul sportului pe care îl practici sau la ora de matematică, sau în relațiile cu prietenii, înveți acelaşi lucru: cum să treci cu bine de vremurile grele şi cum să creezi momente fericite.

... ŞI ABILITATEA DE A FI MOTIVAT DIN INTERIOR...

Una dintre cele mai comune preocupări ale părinților este cum să îşi motiveze copiii. Recompensele şi pedepsele — morcovii şi bețele — sunt cele mai comune metode. Deşi sunt uneori necesari, aceşti factori motivatori externi nu oferă cel mai potrivit tip de motivație.

În mod ideal, motivația izvorăşte din interiorul persoanei şi nu trebuie să fie alimentată din exterior. Poți să te descurci în continuare cu morcovi şi bețe, dar dacă elementele motivatoare provin din interiorul persoanei, acel sistem va fi mai durabil în comparație cu varianta în care motivația provine din exterior. (Uneori ne dorim ca factorii motivaționali interiorizați *să nu dureze* atât de mult; este suficient să întrebi pe cineva care nu poate scăpa de sentimentul de vinovăție pe care l-a internalizat când era copil.)

Cu toate acestea, în majoritatea timpului sunt de preferat factorii motivaționali interiori. Cu cât te bazezi mai mult pe motivația extrinsecă, fie că eşti copil sau adult, cu atât eşti mai puțin fericit. Poți fi o persoană de succes — fie că eşti copil sau adult —, dar dacă începi să faci anumite activități din teamă de consecințe sau din dorința de a-i impresiona pe alții, te vei simți din ce în ce mai puțin satisfăcut.

Csikszentmihalyi, marele cercetător al stării de flux, a inventat termenul *autotelic* pentru a descrie persoana motivată intrinsec, de altfel persoana cea mai predispusă pentru a crea stări de flux. Nu vă lăsați derutați de modul în care sună termenul *autotelic*. Este un concept util. Iată cum îl descrie Csikszentmihalyi:

> „Autotelic" este un cuvânt compus din două cuvinte greceşti: *auto* (sine) şi *telos* (scop). O activitate autotelică este o activitate pe care o facem pur şi simplu, pentru că experiența este principalul scop. De exemplu, dacă aş juca şah în primul rând pentru bucuria jocului, ar fi o experiență autotelică pentru mine; în schimb, dacă aş juca pentru bani sau pentru a fi parte dintr-o ierahie competitivă din lumea şahului, acelaşi joc ar fi în principal exotelic, adică motivat de un scop exterior. Când vorbim despre trăsături de personalitate, o persoană autotelică face anumite lucruri din plăcere, nu pentru a realiza un scop exterior.
>
> Desigur că nimeni nu este în întregime autotelic, pentru că este nevoie să facem anumite lucruri chiar dacă nu ne face plăcere, din nevoie sau din datorie. Dar există un continuum care variază de la indivizi care nu simt aproape niciodată că fac lucruri doar de plăcere până la indivizi care simt că aproape tot ceea ce fac este valoros în sine. Termenul de autotelic se aplică acestora din urmă. O persoană autotelică are nevoie într-o mică măsură de posesiuni materiale, divertisment, confort, putere sau faima, pentru că mare parte din ceea ce face îi oferă deja mulțumire interioară.[7]

---

[7] Mihaly Csikszentmihalyi, *Finding Flow*, New York: Basic Books, 1997, 117.

Desigur, este nerealist să presupui că un copil va fi motivat intrinsec să îşi facă ordine în cameră, să se spele pe dinţi sau să fie gata la timp când vine autobuzul şcolii. Dar, cu toate acestea, bazele personalităţii autotelice se pun în copilărie.

Ca părinte, cu cât reuşeşti mai mult să îţi ajuţi copilul să descopere ce îi place şi apoi îl încurajezi să facă acea activitate, cu atât se măresc şansele de a creşte un copil autotelic. Parcurgând cei cinci paşi, copiii află ce le face plăcere şi îşi consolidează interesul pentru aceste activităţi.

Pe de altă parte, dacă pui accentul în mod repetat pe importanţa crucială a scopurilor de ordin exterior — cum ar fi să faci mulţi bani sau să intri la o facultate de prestigiu, sau să faci parte din cea mai faimoasă echipă — rişti să înlocuieşti entuziasmul natural al copilului cu scopurile tale sau cu scopurile societăţii. Aşa creezi un adult depresiv, în ciuda faptului că este realizat din punct de vedere material.

Este nevoie de multă răbdare, ca părinte, pentru a *nu* ţine atât de mult la scopurile exterioare. Noi, părinţii, ne bazăm pe pedepse şi recompense, cel puţin uneori. Ştiu că Sue şi cu mine facem asta cu copiii. Dar încercăm să nu exagerăm. Încercăm să îi lăsăm pe copii să îşi urmeze propriul entuziasm. Provocatorul autor educaţional Alfie Kohn a dedicat o carte întreagă ideii că recompensele excesive pot face mult rău: *Punished by Rewards: The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes.*

Deşi eu nu sunt la fel de puritan ca Alfie Kohn şi apelez uneori la ceea ce el ar numi mituire, ideea sa fundamentală este adevărată: cu cât te bazezi mai puţin pe motivatori exteriori şi cu cât devii mai „autotelic“, cu atât vei deveni mai fericit. Dacă pui prea mult accent pe rezultate şi nu pe procesul de a ajunge acolo, eşti predispus riscului de a-ţi transforma copilul într-o persoană dependentă de rezultate, care nu prezintă entuziasm pentru nimic altceva. Aceasta nu este reţeta unei vieţi fericite şi împlinite.

Pe de altă parte, pe parcursul copilăriei, dacă îl ghidezi pe copil conform procesului în cinci paşi, pornind de la conectare la recunoaştere, va dezvolta cu siguranţă o motivaţie intrinsecă de a face anumite lucruri, fie că este vorba despre a juca baseball, a cânta la vioară sau a începe un business, şi va îndeplini obiective importante pe parcurs.

Greşeala este să pui prea mult accentul pe un anumit scop. De exemplu, sunt părinţi care cred că a fi admis la Harvard reprezintă secretul unei vieţi fericite. Aşa că pun prea mult accentul pe acest scop. Este o greşeală enormă în parenting să îndemni, să mituieşti sau să îl obligi pe copil să atingă un scop îndepărtat, cum ar fi să intre la o facultate de prestigiu sau să ajungă la Olimpiadă, ca şi cum aceste lucruri ar reprezenta *secretul* unei vieţi fericite. Mulţi absolvenţi de la Harvard, Princeton, Stanford, au ajuns nefericiţi şi neîmpliniţi, în timp ce mulţi oameni care au fost la facultăţi mai puţin prestigioase sunt fericiţi şi au succes în prezent.

Atitudinile pe care oamenii le dezvoltă în copilărie sunt mult mai importante decât facultăţile la care sunt admişi. Un copil care ajunge la vârsta de optsprezece ani cu o atitudine de tipul *pot şi vreau* este pe cale să devină fericit şi de succes.

După ce experimentezi procesul ciclic în cinci paşi, pornind de la conectare la recunoaştere, îţi doreşti în mod automat să îl reiei. Nu trebuie să fii ameninţat sau agresat, sau convins de altcineva ca să faci acest lucru. Eşti motivat din interior. Nu trebuie să „te motiveze cineva“, pentru că eşti motivat în mod natural, cel puţin în privinţa paşilor care contează cel mai mult pentru tine.

Te transformi într-o personalitate autotelică — chiar dacă la vârsta de zece ani nu ai nici cea mai vagă idee despre ce înseamnă cuvântul *autotelic*.

Poţi să înveţi acest proces şi atunci când ajungi adult, chiar dacă nu ai avut parte de el când erai copil. Poţi deveni autotelic chiar adult fiind. Doar că este mai simplu dacă începi din copilărie. Ceea ce numim în general criza vârstei mijlocii este adesea legată de faptul că persoana realizează că şi-a trăit viaţa pentru a le face pe plac celorlalţi sau a trăit cu teama de dezaprobarea celorlalţi. Spune: „Suficient, vreau să joc după propriile mele reguli". Aşa că începe lupta pentru a afla ce îşi doreşte *ea* şi cine este *ea*.

Nu este niciodată prea târziu pentru a face asta. Singurul motiv pentru care copiii nu fac asta este pentru că nu li s-a dat voie. Motivul pentru care adulţii nu fac asta este teama. Frica lor a început în copilărie şi nu le-a dat pace niciodată. Frica este factorul care îi împiedică cel mai mult pe oameni să fie fericiţi, la fel de mult ca sărăcia.

Cel mai bun antidot pentru frică este conectarea, subiectul capitolului următor.

7

O copilărie bazată pe conectare: cheia pentru starea de bine

Mai mult decât orice alt factor pe care îl putem controla, conectarea în copilărie este cheia către maturitatea fericită (și desigur către copilăria fericită!).

O copilărie conectată nu înseamnă o copilărie de tip *laissez-faire*, fără cerințe sau așteptări din partea părinților. Departe de așa ceva. Înseamnă totuși că *prioritatea* acasă și la școală ar trebui să fie crearea unei atmosfere bazate pe conectare, în care copilul se simte îngrijit, dorit și tratat cu corectitudine.

Cercetările recente confirmă acest lucru.

De exemplu, David Myers, pe care l-am citat pe scurt în capitolul 2, este unul dintre pionierii cercetărilor din domeniul fericirii (pare o plăcere să cercetezi acest domeniu, nu-i așa?). Studiile sale au condus la determinarea factorilor predictivi pentru fericirea adulților. Dacă știm ce anume conduce la fericirea adulților, ne ajută foarte mult să înțelegem de ce anume au nevoie copiii noștri pentru a deveni adulți fericiți.

În primul rând, cercetarea demontează unul dintre cele mai mari mituri din lume; se pare că este o corelație slabă între a fi bogat și a fi fericit. Există o corelație între a trăi în sărăcie și starea de nefericire, dar „îndată ce este depășit pragul sărăciei, creșterea economică ulterioară nu duce la îmbunătățirea moralului în mod considerabil“[8].

În al doilea rând, cercetarea identifică „patru trăsături interioare care predispun la atitudini mentale pozitive: stima de sine, simțul controlului personal (acesta se referă la sentimentul de a avea control asupra propriei vieți, măcar într-o anumită măsură, optimism și la extraversie). Zeci de cercetări au găsit o legătură între fiecare trăsătură și starea de bine la nivel psihologic.“[9] Ați putea crede că sună ciudat să spunem că oamenii fericiți sunt predispuși să fie fericiți, dar de fapt fiecare dintre aceste trăsături poate fi modificată până la un anumit punct, dacă tu (sau copilul tău) le ai într-o măsură mai mică.

Cea mai bună cale de a construi fiecare dintre aceste patru trăsături, dacă nu v-ați născut cu ele, este să puneți bazele unei copilării bazate pe conectare.

Deși adulții corelează uneori fericirea sau nefericirea cu gradul în care au reușit să facă sau nu anumite lucruri, adulții foarte realizați se simt adesea nefericiți și la fel sunt și oamenii din jurul lor. Acest lucru se întâmplă pentru că experiențele lor timpurii i-au făcut tensionați, le-au produs suferință sau i-au făcut disperați după succes. Sunt mulți indivizi nefericiți în rândul oamenilor de succes și mulți dintre ei încearcă să compenseze faptul că nu au avut parte de suficientă conectare când au fost mici.

Conectarea este primul și cel mai important pas în procesul format din cinci pași pe care îl prezint aici. Țineți cont de faptul că este vorba despre un proces în care toate cele cinci elemente funcționează simultan. Creez stop-cadre în proces pentru a discuta despre fiecare pas în parte și pentru a demonstra că este vorba de o continuitate, dar atunci când filmul vieții este accelerat, toate se combină într-un proces fluid. De exemplu, atunci când începi să exersezi la vioară, nu te oprești din conectare, din

cântat sau din a te perfecționa și a fi recunoscut. Odată ce pătrunzi în acest ciclu, poți rămâne în el pentru totdeauna.

Punctul de pornire este conectarea. Începe în uter, locul în care are loc conectarea semnificativă dintre mamă și copil. Chiar și acolo putem avea dovezi despre următorii patru pași: joc, exercițiu, măiestrie, recunoaștere. În uter copilul lovește, se mișcă și explorează noile membre și organe pe măsură ce cresc; putem numi această etapă joc. Bebelușul repetă aceste mișcări, chiar atunci când crește și trece la următoarea lună de dezvoltare; putem numi această etapă exercițiu și măiestrie. Nu știm dacă bebelușul simte dragostea și recunoașterea pe care le primește zilnic de la mamă, tată sau alte persoane, dar sunt motive să considerăm că această recunoaștere este înregistrată de către copil pe măsură ce se dezvoltă în uter.

După naștere, începi o viață de conectare cu lumea. Modul în care se întâmplă această conectare creează povestea vieții tale. Dacă lucrurile vor merge bine în viața ta, este crucial să înveți cum să te conectezi în mai multe moduri cu lumea din jur. Încă din primele momente, cea mai importantă muncă (sau joacă?) pe care un părinte o are de făcut este să se conecteze cu copilul său și să îl ajute pe acesta să se conecteze cu lumea.

CE SPUN CERCETĂRILE DE ULTIMĂ ORĂ REALIZATE PE ADOLESCENȚI?

Un studiu inovator despre adolescență ne oferă dovezi convingătoare (și răspunsuri cu impact) despre nevoile actuale ale copiilor din această țară. Toți părinții, profesorii și antrenorii ar trebui să știe despre acest studiu național, dar puțini îl cunosc. Studiul Național Longitudinal despre Sănătatea Adolescenților este unul dintre cele mai importante, cuprinzătoare și fidele studii despre tinerii americani realizate vreodată.

---

[8] David Myers, *The Pursuit of Happiness*, New York: Avon Books, 1992, 44.
[9] *Ibidem*, 108.

Deși este în continuare în desfășurare, primele rezultate importante ale acestuia au fost publicate în *Journal of the American Medical Association* din 10 septembrie 1997. Acele rezultate au fost reconfirmate de atunci în cercetările ulterioare.

Studiul a demonstrat în mod empiric, departe de orice dubiu, puterea crucială a conectării și riscul enorm al deconectării.

Lăsați-mă să vă descriu pe scurt cum a fost realizat studiul; îndată ce veți observa cât de extins și detaliat este, veți considera concluziile sale și mai convingătoare.

În prima fază a studiului, nouăzeci de mii de elevi (da, *nouăzeci de mii*) din clasele a șaptea până într-a douăsprezecea ce învățau la 145 de școli diferite din Statele Unite ale Americii au răspuns în cadrul școlii la chestionare care cuprideau itemi despre viața lor, incluzând caracteristici sociale și demografice, educația și ocupația părinților, structura gospodăriei, comportamente de risc, prieteni, așteptări legate de viitor, sănătate și stimă de sine.

În a doua fază, a fost selectat un grup-nucleu din eșantionul de 90 000 de elevi, care a fost intervievat acasă. Selecția a fost realizată astfel încât grupul-nucleu să fie reprezentativ statistic pentru adolescenții americani; a fost intervievat un eșantion de bază de 12 105 adolescenți. Primul val de interviuri, fiecare având o durată cuprinsă între o oră și două ore, a avut loc în 1995. Elevii au fost intervievați din nou, tot acasă, în 1996. Subiectele interviurilor au acoperit aspecte diferite din viața elevilor. În timpul interviurilor, un părinte, de obicei mama, era rugat să răspundă la un chestionar în scris.

Natura longitudinală a studiului oferă șansa de a observa schimbările în timp și de a desluși factorii care produc anumite efecte.

Studiul a luat în considerare mai mult de o sută de variabile din viața elevilor. Una dintre întrebările la care studiul a căutat să răspundă se referă la factorii care ar putea să îi protejeze pe elevi de consecințele negative de care se tem părinții în zilele noastre, cum ar fi comportamente violente/suferințe emoționale puternice/tendințe suicidale/abuz de droguri sau activități sexuale premature.

Studiul a scos în evidență doi factori care i-au protejat cel mai mult pe copii de consecințele negative. Dintre cei peste o sută de factori pe care studiul i-a luat în considerare, cei doi factori au reieșit ca fiind semnificativi.

Primul factor a fost sentimentul de conectare de acasă. Dacă elevul a declarat — nu uitați, acești adolescenți au fost intervievați fără a fi pregătiți în prealabil — că s-a simțit conectat acasă, atunci copilul era mult mai puțin predispus să aibă probleme, în comparație cu adolescenții care au declarat că nu se simt conectați acasă. *Conectat* a fost cuvântul folosit de cercetători în timpul interviurilor. A fost definit ca „apropiere de mamă/tată, perceperea interesului din partea mamei/tatălui, satisfacție cu privire la relația cu mama/tata, să te simți înțeles, iubit, dorit, să ți se acorde atenție".

Sentimentul de conectare de acasă oferea protecție împotriva suferinței emoționale, gândurilor sau tendințelor suicidale, comportamentului violent, abuzului de substanțe, contactului sexual prematur. Cel de-al doilea factor care previne suferința a fost similar cu primul. A fost sentimentul de conectare de la școală. Acesta a fost definit drept „sentimentul că profesorii îi tratează pe copii corect, apropierea de oameni la școală, relații bune cu profesorii și elevii".

Sentimentul de conectare la școală i-a protejat pe copii împotriva comportamentului violent; împotriva suferinței emoționale sau gândurilor suicidale, abuzului de substanțe, contactului sexual prematur.

Ceilalți factori au ajutat semnificativ, dar niciunul nu a fost la fel de puternic precum sentimentele de conectare, acasă și la școală. Printre acești factori de protecție se numără (ordinea nu este importantă):

- Prezența unui părinte în momentele-cheie ale zilei (dimineața, după școală, la cină, la culcare);

- Așteptările ridicate ale părinților cu privire la performanța școlară (definită astfel: așteptarea că adolescentul să finalizeze liceul și facultatea);
- Angajarea părinților în activități cu copiii în mod regulat;
- Absența armelor în casă;
- Dezaprobarea părinților cu privire la implicarea adolescenților în acte sexuale;
- Limitarea accesului la țigări, alcool, marijuana;
- Absența prejudecăților la școală, din perspectiva elevului;
- Stima de sine (definită astfel: elevul are calități, motive pentru care să fie mândru de el, se autoapreciază, are sentimentul că este iubit și dorit)
- Să nu aibă o colaborare plătită douăzeci de ore pe săptămână sau mai mult.

Studiul Național Longitudinal despre Sănătatea Adolescenților oferă o dovadă de necontestat pentru a face din conectarea de acasă și de la școală o prioritate națională la fel de importantă ca obținerea notelor mari. De fapt, cele două aspecte merg mână în mână. Deși reușim să recunoaștem importanța performanțelor școlare, am conștientizat și am acționat cu întârziere în privința mesajului transmis cât se poate de clar în acest studiu: sentimentul de conectare contează cel mai mult.

Într-un alt studiu, realizat de această dată pe studenți de la Harvard de către Richard Light, rezultatele au fost similare. Light a petrecut zece ani intervievând studenți și a adunat date empirice pentru a defini ce înseamnă o experiență de succes în facultate. Unul dintre factorii centrali a fost conectarea, care poate lua diferite forme.

O formă specială de conectare, pe care mulți studenți nu intenționează să o întâlnească atunci când intră la facultate, este o relație apropiată cu un profesor. Light i-a intervievat pe consilierii săi de la Harvard și i-a întrebat, făcând apel la experiența lor din vremea în care erau în primul an de facultate, ce sperau să obțină în urma celor patru ani de studiu. După ce studenții au discutat despre răspunsurile evidente — să dobândească noi cunoștințe, să se descurce la ceea ce au de făcut, să se pregătească pentru noua etapă de viață — Light i-a rugat să îi ofere răspunsuri suplimentare.

Studenții s-au oprit, uimiți. Light le-a oferit ceea ce el a numit „singurul sfat cu adevărat important pe care îl pot oferi noilor consilieri: «Scopul tău este să ajungi să cunoști suficient de bine un membru al facultății pe parcursul acestui semestru și să te lași și tu cunoscut suficient de bine de această persoană.»"

Studenții nu erau pregătiți să afle cât de important s-a dovedit a fi acest sfat. Dar cercetarea lui Light demonstrează că acesta a fost elementul-cheie.

Chiar și după apariția unor studii importante precum Studiul Național Longitudinal despre Sănătatea Adolescenților și cercetarea făcută de Richard Light, ideea de conectare nu a pătruns suficient de mult în conștiința națională, nefiind supusă atenției într-o măsură la fel de mare precum consecințele nefaste, pe care tocmai conectarea le poate preveni. Oamenii știu foarte multe despre folosirea armelor în școală. Dar puțini oameni știu că existența sentimentului de conectare acasă și la școală ar fi putut să le prevină.

Sunt uimit de faptul că directorii de școli și politicienii nu au pus pe primul plan crearea unei școli axate pe conectare. În schimb, observăm un efort intens de îmbunătățire a educației în cadrul școlilor publice din țară, centrat pe cerințe legate de rezultate bune la teste; în multe state este obligatoriu pentru elevi să treacă de un examen standardizat pentru a absolvi liceul. Experiența unui examen este un lucru bun, dar sănătatea socială/emoțională este un predictor mai important al succesului școlar. Dar toate fondurile sunt atrase punându-se accent pe notele la teste, având în vedere că este mai ușor să măsori și să promovezi achizițiile cognitive decât sănătatea socială/emoțională. Avem nevoie să le promovăm pe *ambele*: atât dezvoltarea cognitivă, cât și sănătatea socială/emoțională.

Cele mai multe curricule școlare omit importanța crucială a conectării în educație. Dacă o școală se pregătește să treacă de un test — și atât profesorii, cât și studenții consideră că e în joc viitorul lor, cum se întâmplă la testele cu mize foarte mari —, atunci conectarea în acea școală este în descreștere și, odată cu ea, sănătatea socială/emoțională. De exemplu, într-o circumscripție școlară din Massachusetts, unde testele școlare erau standardizate, scorurile erau mici la nivelul întregului stat, iar directorii școlilor au încercat să răspundă acestei probleme interzicându-le copiilor să aibă pauze pentru tot restul anului. Copiii aveau datoria de a se pregăti în acest timp pentru următorul test standardizat.

Să vă ofer un alt exemplu. În multe școli li se intezice profesorilor să îi atingă pe copii. A cere unui professor din școala primară să predea fără să atingă este ca și cum i-ai cere unui dirijor să dirijeze fără să își folosească mâinile. Pentru a preveni abuzul realizat de profesori, sau pentru a evita ca anumite procese să pretindă astfel de abuzuri, multe școli le-au interzis profesorilor să ofere îmbrățișări sau îi bată pe umăr pe elevi în chip de încurajare, deși i-ar ajuta pe elevi să se simtă mai bine la școală. Atingerea este un instrument puternic de conectare, în special în clasele mici. Facem o mare greșeală dacă o interzicem.

Interdicția de a-i atinge pe copii este o greșeală emblematică pe care administratorii de școli și politicienii o fac astăzi, subestimând importanța conectării și permițând ca politicile să fie axate mai degrabă pe prevenirea proceselor decât pe promovarea aspectelor pozitive.

Cu toate acestea, mulți părinți realizează cât de importantă este conectarea, chiar dacă nu sunt familiarizați cu studiile care demonstrează că au dreptate în această privință. În ciuda știrilor transmise de presă, părinții fac o treabă bună fiind aproape de copiii lor. Într-un chestionar realizat în 2001 pe adolescenți la nivel național, așadar la scală largă, aproape toți au susținut că pot avea încredere în cineva din familia lor. Ei au recunoscut de asemenea că pot apărea pericole dacă această conectare este absentă, mulți dintre ei susținând că violența în școală este cauzată în principal de faptul că părinții nu își petrec suficient timp cu copiii lor.[10]

A TE CONECTA VERSUS A AVEA AȘTEPTĂRI: CÂT DE MULT SĂ ÎI IMPULSIONĂM PE COPII?

Studiile ne arată cât de importantă este conectarea, iar inima ne transmite acest mesaj la un nivel și mai profund. Amintește-ți pur și simplu cum te simțeai când ți-ai privit pentru prima oară copilul dormind, în timp ce luna își arunca strălucirea subtilă, argintie în toată camera, iar tu legănai ușor pătuțul în care copilașul dormea. Poate că erai atât de obosit, încât nu simțeai nimic altceva decât mulțumire cu privire la faptul că *în sfârșit* a reușit să adoarmă. Dar, din când în când, simțeai ceva mai mult.

Ceea ce simțeai în acel moment în inima ta — poți să numești acest sentiment iubire, devotament total sau poți să îi pui orice alt nume care ți se pare relevant — te-a transformat dintr-o simplă persoană în Părinte. De atunci, păstrezi acest sentiment pentru totdeauna; este o parte din identitatea ta.

Pe măsură ce îți priveai copilul, sentimentele te transformau. Ai devenit ceea ce ești astăzi, o persoană dedicată pentru binele copiilor tăi, indiferent ce s-ar întâmpla. La acea vreme, pe măsură ce îți priveai copilul, probabil visai la anumite lucruri.

O să îți propun două tipuri de vise pe care este probabil să le fi avut pentru acel copil. Spune-mi care dintre ele are șanse să contribuie la starea de fericire.

---

[10] „The State of Our Nation's Youth", Horatio Alger Association, ONG, Alexandria,Va.: noiembrie, 2001.

În primul scenariu, să zicem că îţi vezi fiica mergând la cea mai bună grădiniţă din oraş, apoi la cea mai bună şcoală primară şi gimnazială, apoi la cel mai bun liceu, apoi la Harvard sau la orice altă facultate „de top“ şi, într-un final, la drept sau la medicină, ceea care îi va aduce siguranţă şi prestigiu.

În al doilea scenariu, îţi vezi fiica jucându-se, întâi pe podeaua casei, apoi cu prietenii, apoi în locurile de joacă, apoi într-o sală de sport sau afară cu un zmeu de jucărie. O vezi vorbind la telefon, râzând, o vezi fiind acceptată la un job de asistent într-o firmă de design vestimentar, aşa cum a visat încă din clasa a şaptea. După cinci ani, intră în echipă cu o prietenă şi îşi încep o afacere împreună. O vezi neliniştită când îşi începe afacerea, dar ştii că este plină de încredere şi simte că, orice s-ar întâmpla, va reuşi.

Eu cu siguranţă prefer unul dintre aceste scenarii. Sper că eşti de acord că cel de-al doilea exemplu preconizează un final mai fericit decât primul exemplu.

Dar aceste două vise nu se exclud reciproc. Nici pe departe. Poţi fi un elev performant *şi* poţi să ieşi cu prietenii şi să te joci. Poţi fi şef de promoţie şi poţi avea o copilărie bazată pe conectare; într-adevăr, mulţi elevi sau studenţi performanţi au parte de aşa ceva. Poţi merge la cea mai prestigioasă facultate fără să fii o persoană lipsită de bucurie şi energie. Poţi aspira către măreţie şi poţi avea în acelaşi timp un dormitor dezordonat, sau poţi rămâne fără haine curate pentru că toate hainele tale sunt în coşul de rufe. Este posibil să îţi placă în acelaşi timp Shakespeare şi Britney Spears. Nu este nevoie să îţi vinzi sufletul, sau copilăria, pentru a excela.

Cu toate acestea, anumiţi părinţi, chiar părinţi buni, şi anumiţi copii, chiar copii buni, fac asta. Renunţă la joacă mult prea devreme şi transformă copilăria într-un joc cumplit cu miză nulă. Este uşor să te laşi purtat de mareea uriaşă care le răpeşte copiilor dreptul la copilărie şi îi aşază pe banda către rezultate rapide încă din grădiniţă.

Atenţie la acest val. Nu este benefic pentru copii, părinţi, şcoli, echipe, comunităţi şi pentru nimeni altcineva în general, cu excepţia directorilor şcolilor. În numele sprijinului suplimentar pe care îl poţi oferi copilului tău, poţi risca să îi faci rău.

Este nevoie de multă răbdare ca să reuşeşti ca părinte să îţi ţii copilul departe de acest val. Eşti pus adesea la încercare, pentru a reuşi să ai ca prioritate conectarea. Dar dacă reuşeşti, dacă ai încredere mai degrabă în puterea copilăriei decât în puterea CV-urilor, vei pune bazele fericirii şi nu pe cele ale „ambiţiei“.

Cu toate acestea, este periculos şi să nu încurajezi reuşitele. Îţi recomand să ai aşteptări mari de la copiii tăi. Numai să nu ai aşteptări prea mari. Şi nu lega iubirea pentru copilul tău de capacitatea lui de a răspunde acestor aşteptări. Cercetările spun că părinţii care au aşteptări înalte şi rezonabile — cei care se aşteaptă, de exemplu, să aibă copii care termină liceul şi intră la facultate — au copii mai fericiţi şi mai sănătoşi.

La cealaltă extremă a pericolului de a-i împinge prea tare pe copii se află riscul de a aştepta prea puţine de la ei. Este o formă de deconectare, numită indiferenţă. La fel cum valul puternic de tipul rezultate-cu-orice-preţ poate să distrugă copilăria şi să creeze un adult lipsit de bucurie, controlat de ceilalţi, se poate întâmpla şi ca vârtejul de tipul nu-îi-pasă-nimănui să ducă la un alt tip de eşec.

Studiile arată că părinţii care se implică în viaţa copiilor lor zilnic, întrebând despre şcoală, încurajând performanţa, cresc copii care o duc mult mai bine decât copiii crescuţi de părinţi neimplicaţi. Ideea de a avea aşteptări mari de la copilul tău este un compliment pentru aceasta, este o formă de a spune: „Ştiu că vei reuşi.“ Atâta timp cât menţii aceste aşteptări în acord cu abilităţile copilului tău, şi le setezi pentru binele său şi în funcţie de interesele sale, nu ale tale, îi faci un mare bine.

Dacă un copil simte că nu îi pasă nimănui cu adevărat — adică să îi pese suficient de mult pentru a se îngriji de el, verificând, spre exemplu, că temele sunt făcute — va deveni predispus spre tristeţe, singurătate, stimă de sine scăzută, ceea ce va duce în schimb la căutarea unor plăceri interzise: tutun; alcool; droguri;

sex doar de dragul sexului; comportamente periculoase, de căutare a senzaţiilor tari, cum ar fi condusul cu viteză mare, asumarea riscurilor sau comiterea infracţiunilor. Vârtejul comportamentelor distructive cuprinde foarte mulţi copii care nu au avut pe nimeni care să îi ghideze sau care să se aştepte ca ei să facă tot ce pot mai bine. Aceşti copii se adună şi formează o subcultură alienată, unde se încurajează unul pe altul şi au aşteptări de la ceilalţi de a se droga, de a fi „răi", „distructivi" cu lumea din jur. Lipsa conectării acasă — şi a aşteptărilor parentale care se leagă de conectare — îi face să caute conectarea şi aşteptările în afara casei, într-un mod distructiv.

Dacă totuşi un copil care simte că părinţii lui nu au aşteptări de la el nu se angajează în comportamente autodistructive, nu se implică în găşti sau nu intră în necazuri mari, el va avea tendinţa să îşi seteze propriile aşteptări la un nivel atât de jos, încât îşi creează un pattern al nereuşitei. „De ce să mă mai străduiesc?" devine mottoul său, pe măsură ce părerea lui despre sine însuşi devine din ce în ce mai proastă, preferând astfel să nu mai încerce deloc, decât să încerce şi să eşueze.

Aşa cum am subliniat şi mai devreme, conectarea şi reuşita ar trebui să meargă mână în mână. Un individ care se simte conectat are mai multe şanse să reuşească, iar această reuşită îi va aduce bucurie, spre deosebire de persoana deconectată.

Propriile mele cercetări arată acest lucru. La mijlocul anilor 1990, psihologul Michael Diamonti şi cu mine am realizat un studiu pe elevii de la Philips Exeter Academy din New Hampshire. Am intervievat elevi şi i-am rugat să completeze chestionare foarte stufoase. Am vorbit şi cu părinţii şi cu şcoala. Studiul a fost intens, a fost nevoie de doi ani pentru a-l finaliza.

Am aflat că studenţii cei mai ambiţioşi aveau note mai mici în comparaţie cu studenţii care se simţeau conectaţi. Cu alte cuvinte, a te simţi conectat cu ceilalţi este un predictor mai important pentru reuşita şcolară decât ambiţia de a te descurca bine. Am măsurat „ambiţia" prin răspunsurile la întrebări precum: „Crezi că dacă ajungi la facultatea cea mai bună de pe lista ta, îţi va schimba viaţa în mod semnificativ?", „Crezi că, în ceea ce te priveşte, stima de sine depinde de note mai mult decât de orice altceva?" şi: „Simţi o presiune foarte mare din partea părinţilor tăi în ceea ce priveşte reuşita şcolară?" În mod ironic, elevii care au răspuns cu „da" la aceste întrebări aveau note mai mici în comparaţie cu cei care au răspuns cu „nu".

Am măsurat conectarea prin răspunsuri la întrebări de genul: „Te simţi conectat cu ceilalţi la Exeter?", „Te simţi apropiat şi conectat cu membrii familiei tale?" şi: „Simţi că eşti parte din ceva mai important decât tine?" Studenţii care au răspuns cu „da" la aceste întrebări aveau cele mai mari note. Ei aveau şi cele mai mici scoruri la depresie; cel mai mare grad de încredere cu privire la viitor; cele mai scăzute şanse de a consuma alcool, droguri sau tutun; şi stima de sine cea mai ridicată.

Grupul deconectat, care reprezenta o minoritate diferită, doar aproximativ cincisprezece la sută dintre elevi, a avut scoruri înalte la depresie, abuz de droguri, pesimism şi stimă de sine scăzută.

În mod interesant, am descoperit în cercetarea noastră că cel mai important predictor al faptului că un elev se simte deconectat a fost performanţa şcolară redusă. Într-o şcoală ca Exeter, unde aproape toţi elevii au capacitatea mentală de a se descurca bine din punct de vedere academic, notele mari sunt o normă. Dacă un elev nu are note mari, acest fapt indică mai degrabă o problemă emoţională şi nu una intelectuală. Prin urmare, mă aventurez să pun întrebarea cu oul şi găina: „Notele proaste sunt cele care duc la deconectarea emoţională sau lipsa conectării emoţionale predispune la note proaste?" De obicei, deconectarea este cea care duce la obţinerea notelor proaste, şi nu invers, cel puţin la Exeter.

Există multe alte dovezi care susţin puterea formatoare a conectării, nu doar în ceea ce priveşte dezvoltarea emoţională, dar şi în privinţa promovării reuşitei şcolare.

Sentimentul meu este că mulţi părinţi ştiu acest lucru, în forul lor interior. Provocarea pentru noi, părinţii, este să acţionăm în conformitate cu ceea ce ştim şi să nu ne lăsăm influenţaţi de presiuni nebuneşti, şi de fapt, cei mai mulţi părinţi nu se lasă. Cei care se supun acestor presiuni nebuneşti apar în articolele revistelor de scandal sau poartă conversaţii supărătoare la şedinţele cu părinţii, dar ei sunt, din fericire, o minoritate.

Vreau să vă asigur că faceţi cel mai bun şi mai corect lucru oferind sentimentul de conectare. Îi oferiţi copilului „cel mai mare atu în cadrul competiţiei". Copilul care se bucură de conectare va avea reuşite la nivelul potrivit lui şi se va bucura de asta. Va tinde să fie optimist şi se va imuniza împotriva depresiei. Se va simţi în siguranţă şi va avea senzaţia că viaţa lui este frumoasă.

Fericirea — sentimentul că totul merge bine în viaţa ta — nu este un scop imposibil. Dacă vrei să fii fericit pentru tot restul vieţii tale ce altceva poţi să faci? Un cinic îţi va spune să iei medicamente sau să faci lobotomie. Dar cinicul greşeşte.

Am văzut cu toţii că există oameni care fac faţă unor întâmplări îngrozitoare şi reuşesc totuşi să găsească fericirea. Ţi-o aminteşti pe Shantwania Buchanan. Nu pot exista evenimente mai dificile decât cele prin care a trecut ea. Dar ea i-a avut pe bunica ei şi fraţii ei. S-a simţit parte dintr-o echipă, chiar dacă a fost vorba de o echipă mică! Acest sentiment a scos-o din starea de suferinţă.

Dar chiar dacă nu ai trecut prin foarte multe încercări atunci când erai copil, nu înseamnă că fericirea va apărea automat. Tot ai nevoie să te conectezi.

Cunosc mulţi oameni care nu se bucură de toate semnele succesului material, şi cu toate acestea au vieţi fericite şi satisfăcătoare pentru că se simt conectaţi — de exemplu, se simt conectaţi cu familiile lor, cu misiunea lor în viaţă, cu o anumită instituţie, cu un grup de prieteni, cu mai multe elemente dintre cele enunţate sau cu altele. Conectarea se manifestă în diverse forme.

În propria mea viaţă, m-am luptat cu depresia şi cu o copilărie traumatizantă şi furtunoasă. Ceilalţi oameni m-au salvat. „Echipa mea" este compusă din familia mea, din alte rude apropiate, un număr de prieteni apropiaţi, profesia mea (da, te poţi conecta cu ceea ce faci, exact cum te conectezi cu o persoană) şi din Prezenţa pe care eu o numesc Dumnezeu. Fără echipa mea conectată, aş fi praf şi pulbere!

Dacă simţi că eşti parte dintr-o echipă, viaţa nu te va distruge niciodată. Poţi să îţi pierzi toţi banii, poţi să fii bolnav sau să fii rănit grav, dar dacă ştii că echipa ta — indiferent despre ce echipă este vorba — crede în tine si tu crezi în ei, nu vei pierde niciodată nimic.

Am auzit mulţi adulţi inteligenţi spunându-mi: „Suntem singuri în mare parte a timpului. Venim singuri pe lume şi plecăm tot singuri. După ce trec toate, fiecare este singur".

Eu le răspund acestor oameni înţelepţi astfel: „Nu. Vă înşelaţi". Cred că ceea ce încearcă ei să spună este: „Am fost rănit şi dezamăgit de mult prea multe ori pentru a intra în relaţii cu ceilalţi. Nu mai pot risca din nou". Mândria, sau „înţelepciunea provenită din experienţa lor", îi dă înapoi. Aşa că aleg să fie singuri, în faţa riscului de a se apropia de cineva, pentru că li se pare o variantă mai sigură, iar acest sentiment se va transforma uneori într-o aşteptare plină de disperare. Îşi vor folosi inteligenţa pentru a afişa un argument filosofic conform căruia *cu toţii* suntem singuri, pentru a-şi justifica în principal propria teamă de a intra în relaţii.

Putem înţelege cu toţii acest lucru? Eu unul pot înţelege. Am fost rănit de atât de multe ori, în diferite moduri, uneori după ce m-am implicat într-o relaţie, şi astfel am rămas cu o stare de vulnerabilitate. Adesea hotăram să nu mai intru în relaţii niciodată, pentru ca ulterior să regret acest lucru. Regretam pentru că nu mă simţeam bine atunci când eram singur. Cei mai mulţi oameni nu se simt bine în singurătate.

Ca adult, îmi reconstruiesc sentimentul de conectare şi securizare în fiecare zi din viaţa mea. Trebuie să fac acest lucru zilnic pentru că nu am dobândit acest sentiment atunci când eram copil. Dacă îl dobândeşti când eşti copil, devine o parte din tine, ca şi cum ar fi o parte a corpului, şi nu este nevoie să îl reconstruieşti în fiecare zi, aşa cum fac eu. Dar, asemenea multor oameni, am crescut într-o atmosferă de insecuritate. Nu am ştiut niciodată la ce să mă aştept şi rar mă simţeam în siguranţă.

Acum, ca adult, muncesc din greu pentru a păstra ceea ce am nevoie pentru a mă simţi în siguranţă. Mi-aş dori ca siguranţa să vină în mod natural către mine, dar nu se întâmplă aşa. În schimb, sentimentele de îndoială şi insecuritate ies la iveală în fiecare zi şi trebuie să le demontez, întărind conexiunile cu cei din exteriorul meu, întorcându-mă către „echipa“ mea. Sunt recunoscător că am o metodă care funcţionează, dar mi-aş fi dorit să nu fiu nevoit să mă bazez pe ea.

Oamenii care se simt în mod natural în siguranţă au dobândit acest sentiment când erau mici. Este un dar minunat pe care Sue şi cu mine încercăm să îl oferim copiilor noştri. Copiii mei s-au săturat să mă tot audă spunându-le că îi iubesc, aşa că îşi dau ochii peste cap când le spun acest lucru. (Cu excepţia lui Tucker. El vine în continuare şi îmi dă o îmbrăţişare. Cred că mă mai pot bucura de acest comportament pentru încă un an.)

În urma unei copilării bazate pe conectare, sentimentul de siguranţă se formează în mod natural. O copilărie bazată pe conectare este cea mai eficientă soluţie pentru o viaţă fericită.

IUBIREA NECONDIŢIONATĂ

Punctul de pornire în crearea unei copilării bazate pe conectare este iubirea necondiţionată — pe care o primeşti de la cineva. De obicei iubirea necondiţionată este oferită de unul sau de ambii părinţi. Dar nu este obligatoriu. Dacă totuşi copilul găseşte pe cineva — orice persoană normală care are un rol activ în viaţa copilului — care îl iubeşte necondiţionat, găseşte în această iubire cea mai bună cale de protecţie împotriva nefericirii pe care o avem la dispoziţie până în prezent.

Stuart Schreiber, care este profesor şi preşedinte al Departamentului de Chimie şi Biologie Chimică de la Harvard, a avut parte de această iubire. El ştia tot timpul că mama sa îl iubeşte, indiferent ce s-ar întâmpla. În primii ani de tinereţe, înainte să ştie ceva despre chimie, era în căutări, iar partea academică se afla printre ultimele preocupări pentru el. De fapt, se gândea să renunţe la facultate şi să meargă în Colorado pentru a practica schiul. Nu se afla pe panta pe care o visează părinţii pentru copiii lor în timpul anilor de studiu, dar, chiar şi aşa, ştia că mama sa îl susţine, sută la sută. Iubirea necondiţionată a mamei sale i-a oferit o bază care l-a protejat de teamă, până în adâncul sufletului. Era liber să fie pe cont propriu.

În perioada în care se gândea să renunţe la facultate, a rămas la un curs de chimie pentru că iubita lui mergea la acest curs şi l-a rugat să vină cu ea. El a mers la curs pentru că o plăcea pe iubita lui; nu îl interesa absolut deloc acel subiect. A fost complet captivat de ceea ce a văzut pe tablă. A văzut reprezentări minunate şi fascinante, ilustraţii colorate ale mişcării electronilor în jurul nucleului atomilor. „Aceasta este *chimia*?“ a exclamat către prietena sa, care era ocupată să îşi ia notiţe. Fiind pasionat de desen, a fost captivat de reprezentarea grafică a atomului. Aşa că a rămas, a ascultat cu atenţie, iar imaginaţia îl ducea şi mai departe. Acum este unul dintre cei mai buni chimişti din lume.

Mi-a spus că pentru mama lui nu era important în ce direcţie mergea el, fie că era vorba de Colorado, chimie sau de o altă traiectorie complet diferită, atâta vreme cât îl făcea fericit. Într-adevăr, el mi-a spus că, în cazul în care va câştiga într-o zi Premiul Nobel (ceea ce este foarte probabil) şi îi dă telefon mamei pentru a-i da vestea, ştie exact cum îi va răspunde: „Stuey, această veste te face fericit?“ Iar ea se bucură numai după ce aude că el este fericit. El are deja cel mai important premiu: iubirea mamei lui.

Nu este nevoie ca un copil să facă eforturi pentru a se bucura de iubire.

Dar iubirea ne face să ne punem întrebări. În capitolul 1, am formulat câteva întrebări de acest gen. În primul rând, am întrebat: De ce au nevoie copiii cel mai mult? Şi eu mi-am dat răspunsul: de iubire. Dar apoi m-am întrebat: De cât de multă iubire? De la cine este recomandat să primească această iubire? Ce fel de iubire să oferim? Când putem spune că iubirea este excesivă? Există vreo speranţă pentru un copil care nu primeşte deloc iubire?

Răspunsul la întrebarea „Cât de multă iubire?“ este „suficientă iubire“. Unii copii au nevoie de mai multă iubire în comparaţie cu alţii. Atunci când un copil nu primeşte suficientă iubire, poţi vedea acest lucru, îl poţi simţi sau chiar îl poţi auzi. Pe de altă parte, dacă îţi sufoci copilul cu prea multă iubire şi oferi prea mult, îţi poţi da seama şi de asta. În orice moment, este probabil să îţi poţi da seama de ceea ce are nevoie copilul în cea mai mare măsură. Mergi către copil. Astfel, îi vei oferi fiecărui copil suficientă iubire, aşa cum poţi tu mai bine.

„De la cine este recomandat să primească copilul această iubire?“ De la părinţi. Copilul are cea mai mare nevoie de iubirea părinţilor săi. Desigur, părinţii-substitut pot face o treabă foarte bună, dar vă spun din postura persoanei care s-a bazat pe părinţii-substitut că mi-ar fi fost mult mai bine dacă părinţii mei biologici mi-ar fi oferit ei înşişi iubirea lor, zi de zi, în loc să divorţeze şi să mă trimită la un internat pentru a primi iubire de acolo.

„Dar ce fel de iubire să oferim? De ce tip de iubire are nevoie un copil?“ Din nou, vei simţi intuitiv răspunsul la această întrebare. Ia un copil de patru ani şi oferă-i îmbrăţişări, pupă-l şi strânge-l la piept. Un adolescent va râde de tine dacă vei face acest lucru, aşa că în cazul lui vei oferi acelaşi produs, numai că îl vei împacheta diferit. Uneori, poţi da dovadă de iubire spunând „nu“. Este adesea dificil şi nu te simţi bine, nu se întâmplă la fel ca atunci când îmbrăţişezi sau strângi la piept. Dar este la fel de important ca îmbrăţişările. Gândiţi-vă la „nu“ ca la o formă specială de îmbrăţişare.

Aşadar, modul în care îţi exprimi iubirea variază adesea, însă natura iubirii pe care o exprimi ar trebui să fie la bază necondiţionată. Iubirea condiţionată îi face pe copii să se simtă nesiguri, iar mai târziu aceşti copii vor deveni adulţi nesiguri.

Iubirea necondiţionată nu înseamnă să spui „da“ la orice sau să îţi răsfeţi copilul. Departe de aşa ceva. Părinţii iubitori pun limite şi refuză cerinţe în tot acest timp.

Dar nu refuză niciodată să ofere iubire. Ei transmit mesajul, implicit sau explicit, că în fiecare secundă din zi, iubirea lor este constantă, de neclintit şi foarte puternică.

O carte minunată pentru copii numită *The Runaway Bunny* (*Iepuraşul fugar*) surprinde această stare de iubire necondiţionată. Poate că eşti familiarizat cu povestea dacă ai citit-o copiilor, aşa cum am făcut Sue şi cu mine. Mama iepuraş îi spune puiului că, orice s-ar întâmpla, ea va fi acolo pentru el. Iar cartea îl prezintă pe iepuraş fugind în diverse locuri, din toată lumea. Peste tot, mama iepuraş este cu el.

Acest tip de iubire parentală, care îi dă copilului sentimentul că iubirea este ceva constant, pentru care nu este nevoie să lupte, şi că orice s-ar întâmpla, această iubire nu dispare — duce la siguranţă mai târziu în viaţă.

Studiile recente arată cât de puternic este influenţată dezvoltarea unui copil de iubirea parentală. Există o metodă de măsurare numită Adult Attachment Interview, sau AAI. Folosind acest interviu structurat, „stilul de ataşament“ al persoanei, care este de fapt un termen de specialitate pentru ceea ce numim stilul de a iubi, poate fi dedus cu încredere din modul în care subiectul îşi descrie propria copilărie în AAI. Unul dintre stiluri se numeşte ataşament securizant. Mai sunt apoi încă trei stiluri de ataşament insecurizant. În primul rând, există patternul ambivalent-evitant, care apare atunci când persoana ignoră ataşamentele primare sau le idealizează în mod nerealist; al doilea este patternul ambivalent-preocupat, când persoana este extrem de furioasă sau neobişnuit de pasivă atunci când descrie ataşamentele din copilărie;

şi al treilea, cel dezorganizat, când persoana dă de înţeles în mod clar că problemele din copilărie legate de pierdere sau abuz nu au ajuns la o formă de rezolvare pe termen lung.

În mod surprinzător, multe studii au arătat că poţi prezice cu încredere stilul de ataşament al unui copil sau bebeluş analizând răspunsurile părintelui său la AAI, chiar dacă interviul a avut loc chiar înainte să se nască bebeluşul!

Asta înseamnă că o persoană care a primit iubire condiţionată are mai multe şanse să ofere la rândul ei iubire condiţionată. Sau, dacă ai fost abuzat, eşti mai predispus să abuzezi la rândul tău. Sau dacă ai crescut într-o atmosferă de nesiguranţă, este posibil să transmiţi mai departe acest lucru.

Cu excepţia situaţiilor în care... Slavă Domnului, există şi excepţii. Nu suntem neajutoraţi şi condamnaţi să repetăm ceea ce am primit noi. Dacă în perioada adultă devenim conştienţi şi căutăm sprijin emoţional — poate de la prieteni sau de la un partener sau de la psihoterapie sau din altă sursă — putem să ne depăşim tendinţa inconştientă de a ne trata copiii cu acelaşi tip de iubire condiţionată care ne-a afectat pe noi.

În cele din urmă, întorcându-ne la capitolul 1, m-am întrebat: „Există vreo speranţă pentru un copil care nu primeşte deloc iubire?“ Există întotdeauna o speranţă. Întotdeauna. Pentru oricine. Nu am întâlnit până acum un adult care să nu fi primit *deloc* iubire — sub orice formă, indiferent de la cine. Dar am întâlnit mulţi adulţi care nu au primit suficientă iubire. Cei care au reuşit şi au găsit părinţi-substitut — cum a fost Shantwania — se descurcă bine de obicei. Cei care nu au reuşit nu se descurcă bine. Devin furioşi sau antisociali sau depresivi, sau sfârşesc în închisoare sau consumând droguri, sau epuizându-se. Iubirea le poate schimba viaţa, dar este mult mai dificil să îi oferi iubire unui adult furios, antisocial, consumator de droguri, decât unui copil rănit.

Multe lucruri depind de iubire.

Bruce Stewart, care conduce în prezent Sidwell Friends School din Washington, D.C., a lucrat cu copii din momentul în care şi-a început cariera de profesor, în 1960. Când l-am întrebat cum putem contribui încă din copilărie la fericirea viitorilor adulţi, mi-a răspuns: „Oferind iubire necondiţionată“. Bruce a avut mult timp la dispoziţie pentru a învăţa despre copii. A văzut mulţi elevi crescând şi devenind ei înşişi părinţi. Mi-a spus: *„Fiecare copil pe care l-am văzut vreodată* a avut pe cineva care să îi ofere iubire necondiţionată sau încurajare. Uneori nu le primea de la un părinte. Adesea le primea de la o femeie mai în vârstă, cum ar fi o mătuşă sau o bunică. Dar *întotdeauna* le primea de la cineva“.

În cazul lui Bruce, această persoană era tatăl său. Acesta a emigrat din Scoţia pentru a le oferi copiilor săi şansa unei vieţi mai bune. Se aştepta de la copiii săi să îşi asume responsabilitatea şi să fie cei mai buni, pentru că, aşa cum îi spunea adesea lui Bruce: „Băiete, am străbătut oceanul pentru a-ţi oferi această oportunitate“. Bruce a simţit că este iubit necondiţionat, dar a simţit şi aşteptările ridicate din partea tatălui său. Cu toate acestea, nu a simţit că iubirea este condiţionată de îndeplinirea acestor aşteptări.

Bruce a mers la o şcoală de stat din Lynn, Massachusetts, un oraş dur, specific clasei muncitoare, cu copii agresivi şi indisciplinaţi. Tatăl lui Bruce îşi dorea de la copiii lui să îşi asume responsabilitatea. „Noi eram cei pe care-i considera răspunzători“, spunea Bruce, „nu altcineva. Nu era vina şcolii sau a profesorilor sau a cărţilor dacă nu mă descurcam. Tatăl meu îmi spunea că eu sunt responsabil, şi acelaşi lucru era valabil şi pentru colegii mei.“

Tatăl său i-a arătat dragostea prin acţiuni şi exemple, iar modelul tatălui său l-a inspirat pe Bruce. Acest lucru se întâmplă adesea în cazul taţilor. Poate că ei nu îşi exprimă iubirea prin cuvinte sau îmbrăţişări, dar dau dovadă de iubire pentru familia lor muncind din greu şi făcând sacrificii. Acest comportament îi inspiră pe copii să facă la fel. Aşa cum povestea Bruce, „Tatăl meu avea doar un picior, dar încărca produse din piele în camioane toată ziua pentru a câştiga bani. Nu aveam nici măcar cincizeci de cenţi în plus, nici televizor. Tata lucra de la şase dimineaţa până la şase seara. Cum aş fi putut să îl dezamăgesc când vedeam puterea lui de sacrificiu? Depindea de mine să reuşesc."

Calitatea conexiunilor din copilărie reprezintă cel mai puternic şi uşor de controlat predictor al modului în care un copil se descurcă mai târziu în viaţă, spun majoritatea studiilor. Când spun „predictor controlabil", mă refer la factori pe care părinţii îi pot controla în mod semnificativ; în acest caz, lăsăm la o parte (cel puţin pentru moment) factorii genetici şi, până la un punct, şi factorii sociali, economici şi medicali. Putem spune că cel mai important control, dar pe care putem să îl oferim ca părinţi, este o copilărie bazată pe conectare, iar a-l oferi stă în puterea noastră.

O copilărie bazată pe conectare duce la sănătate emoţională dar şi la performanţe şcolare. Peter Jensen, profesor de psihiatrie pentru copii şi adolescenţi la Columbia College of Physicians and Surgeons şi unul dintre cei mai pregătiţi experţi în domeniul acesta, mi-a spus: „Predictorul succesului şcolar nu este cunoaşterea culorilor şi numerelor, ci factorii socio-emoţionali. Cei mai mulţi bani din bugetul de stat s-au îndreptat către susţinerea cunoştinţelor — să-i învăţăm pe copii să numere până la zece sau să numească anumite culori — pentru că acestea sunt mai uşor de măsurat. Este mai dificil să măsori reperele emoţionale şi sociale, dar acestea sunt mai importante". Nu ai nevoie de testări neuropsihologice complicate pentru a depista cât mai devreme copiii care au probleme în domeniul social/emoţional. Este suficient să întrebi o educatoare care sunt copiii din grupă în legătură cu care îşi face griji; copiii pe care îi numeşte cu probleme social-emoţionale.

Principala cauză non-genetică a problemelor din domeniul social/emoţional este imposibilitatea de conectare de acasă. Aproape orice expert din lume ar fi de acord că experienţa timpurie a unei relaţii călduroase, hrănitoare din punct de vedere emoţional, este un element fundamental pentru a dobândi atât fericirea cât şi succesul, mai târziu în viaţă.

Din fericire, nu este nevoie să luăm lecţii despre cum să ne conectăm sau despre cum să oferim iubire necondiţionată. Mulţi părinţi simt cum aceste sentimente se dezvoltă în ei, exact aşa cum se dezvoltă copilaşul în burtica mamei.

Nu subestima niciodată importanţa iubirii pe care o simţi pentru copilul tău. Această iubire se apropie cel mai mult de ideea prezenţei lui Dumnezeu pe acest pământ. Poate să schimbe lumea în orice zi — şi chiar aşa se întâmplă.

Atunci când copiii primesc iubire — în cazul multor copii, cam asta este tot ceea ce primesc — poate fi de ajuns atât pentru a-i salva, cât şi pentru a-i propulsa către o viaţă minunată şi fericită.

Pe de altă parte, nu există nimic mai grav, pentru un copil, decât scenariul în care părintele trădează această iubire — prin abuz sau neglijare. Ca psihiatru, îţi pot spune — iar cercetările confirmă spusele mele — că majoritatea adulţilor din lumea aceasta pe care noi îi etichetăm ca fiind „răi" au ajuns astfel pentru că au fost abuzaţi sau neglijaţi când erau mici.

Cel mai important lucru pe care putem să îl facem este să ne iubim copiii. Suntem norocoşi că această iubire poate face asemenea minuni; este suficient să ne dăm voie să o transmitem.

Dar ce ar fi nevoie *să facem*, mai exact? Mă refer la o activitate care este extrem de simplă, primară, naturală, nesofisticată. Dacă ai ţinut vreodată un bebeluş în braţe, sau dacă ai vorbit despre a ţine un bebeluş în braţe, ştii la ce mă refer. Ochii tăi încep să privească cu blândeţe, faţa ta este cuprinsă de un zâmbet larg şi expresiv, vocea ta are un ton catifelat şi intri în totalitate în rolul de admirator al bebeluşului. Fiecare dintre noi se poate simţi astfel dacă îşi propune.

Deşi ştii probabil cum să ajungi la această stare, poate că nu ştii cât de importantă este. Nu poţi face *nimic* altceva mai puternic decât iubirea — hrană, fonduri de economii, programe sportive, vitamine, medicamente de orice fel, programe de dezvoltare a creierului de orice fel, lecţii, activităţi sau cadouri — pentru a-l ajuta pe copilul tău.

Așa că pune iubirea pe primul loc pe lista ta. Este mult mai importantă decât o casă curată. Este mai importantă decât să speli rufe. Este mai importantă decât să ajungi la timp la dentist. Este mai importantă decât să slăbești. Sau decât să faci bani. Sau decât să le faci pe plac altor oameni. Este mai importantă decât a răspunde la telefon sau a verifica e-mailurile.

Asta nu înseamnă că trebuie să renunți la orice — la muncă, la spălatul rufelor, la telefon sau la e-mail — pentru a face lucrurile cum trebuie. Amintiți-vă de tatăl lui Bruce Stewart. El lucra douăsprezece ore pe zi și s-a descurcat. Nu înseamnă că trebuie să petreci enorm de mult timp privindu-ți copilul sau jucându-te prinselea cu fiul tău de nouă ani. Trebuie să te asiguri doar că ceilalți adulți care petrec timpul cu copilul tău îl tratează cu iubire.

National Institute of Child Health and Human Development (NICHD) (Institutul Național pentru Sănătatea Copilului și Dezvoltare Umană) a urmărit 1 364 de copii de la nașterea lor, în 1991. Studiul Îngrijirii Timpurii a Copilului, cel mai cuprinzător studiu pe care îl avem în acest domeniu, i-a speriat pe părinții de peste tot (inclusiv pe soția mea și pe mine), susținând că acei copii care își petrec mai mult de treizeci de ore pe săptămână într-o grădiniță sunt mai predispuși către probleme comportamentale legate de agresivitate, comparativ cu copiii care stau acasă cu mamele lor. Totuși, acesta a fost titlul extrem de simplificat pe care l-a folosit presa de popularizare.

Aceasta este problema cu „cel mai recent studiu". Aproape tot timpul, ceea ce citești în presa cunoscută (Studiul Îngrijirii Timpurii a Copilului a apărut în revista *People*) este un mesaj distorsionat — un mesaj simplist, supărător, menit să atragă atenția — care îți dă o stare de confuzie și te dezinformează.

De fapt, rezultatele transmise de National Institute of Child Health and Human Development, prezentate la o conferință în Minneapolis în aprilie 2001, au prezentat o imagine mult mai complexă în comparație cu ceea ce a apărut în presă. Kathleen McCartney, de la Harvard School of Education, unul dintre cercetătorii implicați în studiu, a clarificat informațiile, susținând: „Părinții au în continuare cel mai important rol în dezvoltarea copiilor lor — acesta este principalul predictor al reușitelor sociale și cognitive. Cel de-al doilea element important descoperit se referă la calitatea interacțiunilor dintre educatori și copii. Atunci când există relații de calitate, copiii se descurcă mai bine la testele privitoare la dezvoltarea intelectuală, sunt mai bine pregătiți pentru școală, au un vocabular mai bine dezvoltat și au mai puține probleme comportamentale". Un titlu mai corect pentru studiu ar fi putut să fie: „Studiul arată că o abordare educațională bazată pe relații de calitate între profesori și elevi duce la rezultate mai bune pentru copiii din America".

Poți să fii o mamă care lucrează sau un tată care lucrează și să fii un părinte bun, atâta vreme cât iei în serios problema timpului petrecut de copii cu alte persoane.

Dacă iei această decizie în serios — și ce părinte nu face asta? — îți faci și ție un bine. A-ți iubi copilul este un dar minunat atât pentru el, cât și pentru tine.

Este un dar și pentru tine, pentru că atunci când îți iubești copilul și îl ții în brațe când este bebeluș, sau îl privești cu emoții când învață să meargă pe bicicletă, sau când reușești să obții o privire iubitoare de la el în oglinda de la mașină în timp ce îl conduci într-un loc care pentru tine nu este interesant, îți fortifici copilul pe viață, dar te fortifici și pe tine. Te fortifici prin vulnerabilitate.

Probabil că te întrebi cum ar putea să te fortifice vulnerabilitatea. Îți oferă puterea de a te opri să mai cauți să te afli în siguranță. Atunci când îți conștientizezi vulnerabilitatea, ești forțat să renunți la ideea că poți controla orice, că știi ce trebuie făcut tot timpul sau că ești puternic în fața încercărilor dure. Atunci când îți iubești copilul, îți dai deoparte armura și îți dorești să devii vulnerabil.

Ceea ce te face să fii vulnerabil este faptul că iubirea ta este necondiționată. Acesta este secretul. Nu te poți retrage, chiar și atunci când lucrurile devin dificile. Odată ce devii părinte, rămâi părinte pentru totdeauna. Și când oferi iubire necondiționată, poţi să pariezi pe faptul că persoana care primeşte această iubire va înţelege acest lucru mai devreme sau mai târziu şi îţi va testa iubirea necondiţionată. Fie că este vorba despre a plânge ore întregi, în fiecare noapte; sau despre faptul că îţi distruge computerul pentru a se răzbuna pe tine pentru că nu l-ai lăsat să doarmă peste noapte la un prieten; sau îţi fură bani din buzunar pentru a merge la film; sau te răneşte insultându-te cu anumite cuvinte pe care nu le poţi suporta — copiii de toate vârstele testează această iubire pe care noi o considerăm de neclintit. Şi totuşi continuăm să îi iubim. Nu îl punem la punct pe copilul care plânge, nu îl alungăm pe copilul care a distrus computerul, nu îl dezmoştenim pe hoţul de buzunare şi nu încetăm să ne iubim copilul, chiar dacă ne-a insultat.

Iubirea necondiţionată poate fi un dar minunat, dar ceea ce primim în schimb pentru ea este şi mai valoros. Primim darul de a ne autodepăşi. Devenim mai buni decât eram.

Când îţi dai voie să iubeşti, ca părinte, când eşti acolo, la momentul potrivit şi îţi permiţi să iubeşti, în timp ce priveşti jocul de fotbal; sau când ţii tortul în mână şi lumânările strălucesc pe masă; sau când îţi iei la revedere de la grupul care se duce în tabără — în toate aceste momente, dispare o parte din tine, care era înainte pe primul loc. Şi pe lângă toate acestea, iubeşti complet şi în totalitate, ştiind în tot acest timp că va veni şi un timp al despărţirii.

Când îţi dai voie să iubeşti atât de mult, ştiind că într-o zi vei spune „la revedere“, când apari, zâmbitor şi vesel, încurajând echipa favorită, conştient fiind că timpul îi va duce pe copii departe de tine şi pe tine departe de copiii tăi, când te laşi dus de val chiar şi în acel moment şi spui: „Te iubesc atât de mult, nu mă voi proteja stând deoparte“ — când acţionezi în acest fel, înseamnă că ai câştigat cea mai importantă victorie: nu ai permis ca timpul, durerea sau pierderea să te oprească din a iubi şi mai mult, din a iubi la capacitate maximă.

Cu timpul, iepuraşul care fugea de acasă va creşte. Aşa este corect şi bine şi puţin trist. În momentul în care copilul pleacă de acasă pentru a merge la facultate, pentru a se căsători sau a se angaja, inima nu ţi se va frânge, aşa cum te temeai poate cândva. Se va umple în schimb de mândrie şi vei vărsa o lacrimă. Acum are sens ca un copil care înainte era mic, dar acum a crescut, să meargă în lumea largă. Ai făcut o treabă suficient de bună dacă ţi-ai crescut copilul astfel încât să fie pregătit să plece mai departe. I-ai oferit şi rădăcini, dar şi aripi cu care să zboare.

Când ai un copil, este ca şi cum ai face un salt de pe o stâncă şi ai simţi o atmosferă plină de magie. Nu mai stai pe un teren solid. Suişurile şi coborâşurile sunt complet aparte, în acest mediu. Plutim, alunecăm, apar turbulenţe, ne ţinem bine până când trece furtuna şi apare briza răcoroasă a dimineţii care ne duce tot înainte. Simţim o frică pe care nu am mai trăit-o, o bucurie de nedescris şi un grad de incertitudine fără margini. În această atmosferă magică avem parte de tot ce este mai bun în viaţă, chiar dacă uneori ne confruntăm cu ce este mai rău.

Când iubeşti un copil, treci peste cele mai grele momente pe care ţi le oferă viaţa. Te uiţi la provocări în mod direct şi îţi spui: „Să iubeşti acest copil este un sentiment mai puternic decât orice lucru rău pe care aş putea să îl întâmpin“.

Pentru un moment împrumuţi instrumentele lui Dumnezeu şi faci treaba lui Dumnezeu. Apoi Dumnezeu te lasă să te descurci pe cont propriu, sau cel puţin aşa simţi. Dar nu eşti niciodată singur. Părinţii sunt peste tot şi încercăm să fim acolo unii pentru alţii. Ne simţim cu toţii conectaţi, chiar dacă ne cunoaştem sau nu între noi.

PE LÂNGĂ IUBIREA NECONDIȚIONATĂ MAI SUNT ȘI ALTE ELEMENTE CARE CONTRIBUIE LA O COPILĂRIE CONECTATĂ

O copilărie conectată are şi alte ingrediente, în afara iubirii necondiţionare, care nu sunt aceleaşi pentru toţi copii. Dar toate duc la acelaşi rezultat: un sentiment de satisfacţie şi bucurie.

Nu există o rețetă pentru a crea o copilărie bazată pe conectare. Există tot atâtea modele de succes ale conectării în copilărie pe cât există copii care se simt conectați. Lasă-mă doar să îți ofer câteva sugestii şi indicații referitoare la care ar putea fi ingredientele necesare.

În exemplul de mai jos, am prezentat douăsprezece domenii diferite ale unei copilării conectate. Dacă le oferi pe acestea copiilor tăi — şi ție — lucrurile pe care ți le doreşti şi de care ai nevoie vor veni către tine în mod natural, atât cât îți vor permite genele şi norocul. Imaginează-ți aceste domenii ca fiind în interacțiune tot timpul. Nu sunt ierarhizate.

Iubirea necondiționată este punctul de plecare, dar pe măsură ce alte domenii ale conectării încep să prindă contur, se susțin unele pe altele.

Poți observa din înşiruirea elementelor care contribuie la conectare în copilărie că vorbim mai degrabă de conexiuni sau de o rețea de suport. Exact aşa cum ai nevoie de mai multe elemente pentru a crea o rețea de suport, ai nevoie de mai multe tipuri de conectare pentru a te simți în siguranță. Poți să supraviețuieşti cu un element sau două, dar pentru a te dezvolta, ai nevoie de mai mult decât atât de obicei.

În capitolul 13, descriu mai în detaliu fiecare tip de conectare şi ofer sugestii concrete despre cum ar putea fi puse în practică în viața de familie. Ideea aici este să punctez varietatea de conexiuni care creează o copilărie bazată pe conectare şi o viață conectată.

ELEMENTELE UNEI COPILĂRII BAZATE PE CONECTARE

Iubirea necondiționată,
Apartenența la o familie unită

Identitate de sine

Prietenii, Vecinii, Comunitatea

Dumnezeu sau lumea spirituală

Munca, treburile casnice, responsabilitatea de a-ți aduce contribuția

Instituții şi Organizații (şcoala)

Activități, Sport

Idei şi informații (şcoala)

Animalele

Cunoaşterea trecutului

Natura

Frumusețea şi arta

8

Jocul: sursa bucuriei pe termen lung

Joaca ne eliberează de tirania plictiselii care tot revine. Joaca duce la ceea ce Csikszentmihalyi numeşte flux. Joaca şi creativitatea merg mână în mână pentru a crea o stare mentală de concentrare maximă, la care vrei să te întorci pentru tot restul vieţii tale. Nu te gândi că un copil va învăţa în mod automat cum să se joace doar pentru că este copil. În zilele noastre, mulţi copii nu învaţă cum să se joace.

Nu riscăm niciodată să supraestimăm importanţa jocului, mai ales când este vorba despre tipul de joacă inventat de copilul tău sau de cel pe care îl joacă împreună cu un prieten sau cu un grup de prieteni. Este cea mai importantă „muncă“ pe care o poate face un copil.

Probabil că înţelegi la ce mă refer când spun *joacă*, dar având în vedere că *Oxford English Dictionary* dedică şase pagini acestui cuvânt înşelător de simplu şi luând în considerare faptul că semnificaţia jocului este crucială în această carte, aş vrea să definesc la ce mai refer când folosesc acest cuvânt.

Prin *joacă* mă refer la activitatea în care există loc pentru invenţii spontane şi/sau schimbări. Poţi să te joci în timp ce mănânci (şi mulţi copii fac asta); poţi să te joci în timp ce conduci (dar probabil nu ar trebui să faci asta); poţi să te joci în timp ce mergi la toaletă (şi mulţi copii fac asta!). Opusul jocului nu este munca; de fapt, munca de calitate implică joaca. Opusul jocului este să faci exact ce ţi se spune să faci. Memorarea mecanică este opusul jocului; pe de altă parte, a inventa un instrument de memorare pentru a-ţi uşura munca de a învăţa poate să fie o activitate foarte jucăuşă.

Să nu îmi spui că sunt un optimist incurabil când spun că te poţi juca toată viaţa. Linus Pauling, cel care a câştigat de două ori Premiul Nobel (pentru chimie în 1954 şi pentru pace în 1962), a afirmat atunci când era în vârstă: „Nu cred că am stat vreodată să mă întreb ce urmează să fac mai departe în viaţă. Am continuat pur şi simplu că fac ceea ce îmi plăcea“.

Desigur, el a fost norocos pentru că ceea ce îl pasiona a coincis cu ceva ce aducea valoare şi altora. A avea o carieră de succes înseamnă de fapt să găseşti o cale de a te juca pentru care oamenii sunt dispuşi să plătească. Originile acestui tip de joc se află în mod sigur în copilărie.

Atunci când îl observ pe Tucker jucându-se, văd cum arată jocul la cel mai înalt nivel. Jocul său abundă în invenţii spontane şi în schimbări. El inventează jocul pe parcurs, modifică organizarea în mod constant, schimbă personajele, modifică rezultatele, totul în funcţie de cum are chef. Apropo, joaca şi ideea de a face ceea ce ai chef merg mână în mână. Încercarea şi eroarea fac parte din joc, ca şi zgârieturile şi căzăturile. Joaca nu este în totalitate ceva sigur, având în vedere că jocul se schimbă mereu.

Dar jocul poate să fie structurat şi guvernat de reguli. De exemplu, în momentul în care cânţi la pian, urmezi partitura. Invenţia şi schimbarea apar când vine vorba să interpretezi partitura. Sau atunci când joci baseball, respecţi un set de reguli elaborate. În acest caz, invenţia spontană şi schimbarea se manifestă în modul în care loveşti sau prinzi mingea.

Joaca merită să fie respectată într-o mai mare măsură. Să te joci cu imagini sau idei înseamnă creativitate, iar creativitatea a dus la evoluţia civilizaţiei.

Cei mai mulţi copii învaţă să se joace în mod spontan, cu excepţia situaţiilor în care un adult insistă să le impună anumite activități, împiedicându-i astfel pe copii să se joace. Dacă faci doar ceea ce ți se spune, nu te poți juca.

Copilăria timpurie ar trebui să fie cea mai frumoasă perioadă din viața unui om, parțial și pentru că atunci începem să ne jucăm. În caz că există cumva o altă metodă mai bună pentru a consolida activitatea creierului sau pentru dezvoltarea spirituală, eu nu am aflat încă de ea.

Fiecare dintre copiii mei avea un joc sau o jucărie preferată când erau mici. De exemplu, lui Lucy i-au plăcut hainele de la bun început. Cred că dacă ar fi putut vorbi la acea vreme, și-ar fi criticat din punct de vedere estetic chiar și scutecele cu care a fost înfășată. Îi plăcea să se costumeze împreună cu mica ei prietenă, Sophie, și să monteze piese de teatru în subsol.

Atunci când Lucy avea patru ani, îmi amintesc că am cumpărat la o licitație un portbagaj plin cu haine vechi și uzate — costumații cu pene, bluze pline de strasuri, jobene și un baston, tocuri de diferite mărimi, eșarfe și pături de diferite culori și dimensiuni. A fost unul dintre cele mai reușite cadouri pe care i le-am oferit. Și-a petrecut ore în șir împreună cu Sophie sau cu altă prietenă încercând diferite roluri și combinații vestimentare. Acum, când ea are doisprezece ani, încă avem un portbagaj plin cu haine, deși nu le mai folosește atât de des. Mai nou, Lucy este interesată de Limited Too, Gap sau Abercrombie & Fitch[11]. Dar totul a început cu acel cadou. Ce visează să ajungă atunci când va fi mare? Ea spune că vrea să ajungă designer vestimentar. Probabil că se va răzgândi de multe ori, dar visul său din prezent reflectă cei cinci pași descriși în această carte. Ea a început să se conecteze cu Sophie; s-au jucat cu hainele; apoi au trecut la partea de exercițiu; pe măsură ce au devenit experte în diferite combinații și părea că pot crea mai departe, au dobândit un sentiment de control cu privire la modul de a se îmbrăca; au primit recunoaștere una de la alta, de la prieteni sau de la adulți. Dacă într-adevăr Lucy devine designer vestimentar, înseamnă că a găsit acel tip de joacă pentru

care alți oameni sunt dispuși să o plătească și astfel originile vocației sale nu vor fi greu de identificat.

În cazul lui Jack, a fost vorba de puzzle-uri. El făcea puzzle-uri înainte să învețe să meargă. Pur și simplu s-a născut cu abilități de orientare spațială foarte dezvoltate. Încă de la început, putea să facă în câteva minute un puzzle care mie îmi lua jumătate de oră. Era amuzant să îl privesc jucându-se astfel. Stătea pe podea, înconjurat de piesele de puzzle și se uita la ele pentru a vreme. Apoi își alegea o piesă și o punea jos, îmbinând-o cu o altă piesă. Curând adăuga noi piese, iar puzzle-ul căpăta formă. Jack avea un mic zâmbet pe față, pe măsură ce se lăsa absorbit de ceea ce făcea.

Joaca din copilărie aduce bucurie pe moment, dar și pe termen lung.

Un motiv pentru care merită să îi încurajăm pe copii să se joace nu este doar acela că jocul este un scop minunat în sine — deși chiar așa este. Atunci când un copil se joacă, el dobândește o abilitate specială — capacitatea de a se juca — care este mai utilă decât oricare alta. Această abilitate, care presupune să îți folosești în mod creativ timpul indiferent unde ești și ce faci, stă la baza tuturor descoperirilor, inovațiilor și activităților creative. Dacă poți să te joci, vei avea întotdeauna șansa să fii fericit și să faci ceva valoros.

Poate că, fiind un cuvânt atât de scurt, *joaca* nu beneficiază de respectul cuvenit. Matematica este respectată într-o mai mare măsură. La fel și geografia. Chiar și spălatul pe dinți. Sau poate nu este luată în seamă pentru că este asociată cu vacanța sau cu ideea de a sta degeaba. De fapt și acestea din urmă ar merita mai mult respect.

Poate că ar trebui să inventăm alte nume pentru joacă, vacanță, a sta degeaba. Cum ar fi dacă le-am spune „interacțiune spontană și creativă cu mediul?“ Ar fi mai respectate atunci oare?

Știu o metodă prin care joaca ar putea să fie mai respectată. Dacă poți demonstra că un copil care se joacă ia note mari la examene și câștigă mai mulți bani atunci când devine adult, în comparație cu un copil care nu se joacă, atunci ar fi mai prețuită. Ar apărea în toată țara cursuri despre „joaca de succes".

---

[11] Firme de îmbrăcăminte din SUA. (*N. red.*)

Ei bine, am dovedit *deja* asta. Dar exact ca în cazul studiilor despre conectare, cei mai mulți oameni nu știu despre aceste rezultate în care joca și îmbunătățirea activității mentale sunt corelate. În privința succesului financiar, nu știu dacă a fost făcut un astfel de studiu. Dar îți pot garanta că un copil care a învățat să se joace va fi fericit atunci când ajunge adult.

După ce un copil renunță la jucăriile de pluș, la cuburi sau la păpuși, va găsi alte metode ludice. De exemplu, va începe să se joace cu cuvinte și va deveni scriitor. Sau va începe să se joace cu numere și va deveni matematician. Se va juca cu substanțe chimice și va deveni chimist. Se va juca cu mingea de baseball și va deveni sportiv. Se va juca cu oamenii și va deveni lider. Se va juca cu ideile și va deveni filosof. Se va juca cu emoțiile și va deveni actor sau artist, sau terapeut, sau antrenor, sau profesor. Sau va începe să se joace cu haine și va deveni un designer vestimentar sau se va juca cu puzzle-uri și va deveni arhitect. Oricare ar fi domeniul de interes, dacă se poate ajunge la el prin intermediul jocului, copilului îi va plăcea la nebunie și va excela.

Nu știu dacă există o altă garanție mai sigură pentru o viață fericită decât aceea de a dobândi abilitatea de a te juca. Se situează pe aceeași poziție cu iubirea necondiționată și cu relația bazată pe conectare, în ceea ce privește factorii care contribuie la crearea premiselor fericirii adulților încă din copilărie.

JOACA ȘI STAREA DE FLUX

Atunci când te afli într-o stare de flux uiți cine ești, unde ești, cât este ceasul și unde ar trebui să mergi în continuare. Îți pierzi în totalitate capacitatea de conștientizare, pentru că devii una cu activitatea pe care o realizezi. Poate că schiezi sau cânți la pian, sau susții un punct de vedere în cadrul unei dezbateri, sau poate privești într-un foc, pierdut în visare. Oricare ar fi activitatea, a reușit să îți captiveze mintea astfel încât „tu" să dispari și să fii înlocuit de perspectiva în care tu ești în acțiune, sau schiezi sau cânți la pian, sau dezbați sau ești pe gânduri. Partea autoreflexivă din tine, observatorul, a dispărut.

Așa se explică faptul că oamenii devin conștienți de propria lor experiență de flux doar privind retrospectiv. Când suntem fericiți, când suntem în starea de flux, nu realizăm acest lucru pe moment. Este paradoxal faptul că nu ne dăm seama de starea de fericire atunci când o trăim și putem doar să ne amintim de ea, după ce a trecut intensitatea.

În orice caz, cu cât îți creezi mai multe șanse pentru a experimenta starea de flux, cu atât vei fi mai fericit. Vei avea de asemenea mai mult succes dacă îți petreci mult timp în starea de flux, având în vedere că oamenii sunt cel mai eficienți când sunt foarte concentrați.

Te-ai putea întreba de ce este fluxul relevant pentru joacă. Ei bine, joaca este tot o stare de flux, numai că este versiunea specifică perioadei copilăriei. Atunci când Tucker este prins într-o luptă imaginară intergalactică cu figurinele sale, așa cum am descris în capitolul 4, el este într-o stare de flux. Uită unde este, cine este și se confundă cu joaca.

Pot să observ în joaca lui Tucker pașii necesari pentru a ajunge la starea de flux, așa cum au fost descriși de Csikszentmihalyi.

În primul rând, pentru a ajunge la starea de flux este nevoie ca provocarea specifică activității să fie compatibilă cu abilitatea persoanei. O provocare prea mare duce la frustrare și înfrângere. Este ca și cum ai juca tenis cu un adversar cu mult mai bine pregătit. Dacă este vorba despre o provocare nesemnificativă, te simți plictisit, este ca și cum ai juca tenis cu o persoană care nu a mai jucat deloc până atunci. Copiii reușesc în mod natural să îmbine provocările jocului cu abilitățile pe care le au.

În al doilea rând, este important să știi ceea ce faci în fiecare moment și să îți controlezi pașii. Când se joacă, Tucker deține controlul în totalitate şi face exact ceea ce îşi propune. Nu are cum să se piardă sau să se simtă copleşit.

În al treilea rând, primeşti feedback foarte rapid în legătură cu ceea ce faci. În cazul unui meci de tenis, văd imediat ce tip de pasă am dat. Atunci când scriu o carte, aşa cum fac acum, ştiu ce tip de propoziţie am scris imediat ce o termin şi apoi o compar cu un standard intern care îmi oferă feedback instantaneu (uneori se întâmplă să mă descurajez!). Chiar dacă ratez o pasă la tenis sau scriu o propoziţie neinspirată în carte, feedbackul imediat îmi menţine starea de flux, fiindcă mi se oferă şansa de a încerca din nou foarte repede. Atunci când Tucker se joacă, vede rapid rezultatele a ceea ce face, fie că se joacă singur sau cu un prieten şi poate sau pot face ajustări pe loc.

Atunci când un copil se joacă, este atras în mod natural către tipul de joc care îl duce în starea de flux. Ca părinte, tot ceea ce trebuie să faci este să te asiguri că energia lor merge în această direcţie. Uneori este nevoie să pui limite, cum ar fi limita de timp pentru a se uita la televizor sau pentru a juca pe Nintendo, întrucât aceste forme pasive de joc nu favorizează apariţia stării de flux.

Conform lui Csikszentmihalyi, pentru a învăţa să intre în starea de flux, copiii trebuie să închidă televizioarele şi să îşi deschidă mintea. El scria: „O persoană învaţă să experimenteze starea de flux dacă se implică în activităţi care o pot genera, cum ar fi sarcini mentale sau petrecerea timpului liber într-un mod activ".

Apoi continuă spunând: „Nu este suficient să fii fericit pentru a avea o viaţă excelentă. Ideea este să fii fericit în timp ce te implici în activităţi unde îţi poţi exersa abilităţile şi unde îţi poţi îndeplini şi depăşi potenţialul. Acest lucru este valabil în special în tinereţe: un adolescent care se simte fericit cu faptul că nu face nimic are puţine şanse să fie un adult fericit".

Aşadar, scopul jocului este să îţi pună mintea la încercare şi să îţi extindă paleta de modalităţi prin care poţi crea bucurie. Cercetările lui Csikszentmihalyi au demonstrat de asemenea cât de importantă este conectarea pentru dezvoltarea jocului şi stării de flux. Cercetările sale arată că oamenii care se pricep cel mai bine la trăirea şi menţinerea stării de flux îşi petrec şi „mai mult timp interacţionând cu familia — în medie patru ore pe săptămână — comparativ cu ceilalţi. Aşa se explică de ce învaţă să se bucure mai mult de ceea ce fac. Familia pare să acţioneze ca un mediu protectiv în care copilul poate experimenta un anumit grad de siguranţă, fără să fie nevoit să fie atent la el sau să fie preocupat să apere sau să intre în competiţie."

Exact aceasta este ideea pe care am subliniat-o în legătură cu relaţia dintre conectare şi joacă. Întâi creezi un mediu securizant; joaca apare apoi în mod natural. Dificultatea de învăţare cu adevărat periculoasă nu este dislexia sau ADHD (eu le am pe ambele), ci teama. Teama inhibă joaca. Teama blochează starea de flux. Aşa că, atunci când te asiguri că există suficient timp pentru joaca copiilor tăi, fii sigur că se păstrează şi acel sentiment de siguranţă şi conectare pe parcurs.

NEVOIA DE JOACĂ NU ARE SFÂRŞIT

Copilul care începe să se joace atunci când este mic va continua să se joace şi mai târziu, iar cu puţin noroc, ca adult va găsi acel tip de joacă pentru care oamenii sunt dispuşi să îl plătească. Uită-te la adulţii care sunt fericiţi în legătură cu ceea ce fac. Cei mai mulţi dintre ei vor descrie munca lor ca şi cum ar fi o joacă — o joacă serioasă, poate, provocatoare şi istovitoare, chiar dureroasă uneori, dar în esenţă, o joacă.

Având aceste lucruri în minte, lăsaţi-mă să vă ajut pe voi, părinţii, să faceţi faţă unei schimbări majore din viaţa copiilor voştri. Tranziţia este uşoară pentru copii, dar pentru mulţi părinţi este dificilă. Este momentul în care copilul îşi lasă jucăriile deoparte. Spui la revedere unui anumit prieten mic pe care nu îl vei mai vedea niciodată, doar îl vei păstra în amintire. Mi-o amintesc pe Lucy jucându-se cu păpuşile, care acum nu mai sunt. Mi-l amintesc pe Jack jucându-se cu Lego, pe care acum începe să îl lase deoparte. Iar acum, când mă uit la Tucker jucându-se în camera sa cu ursuleți, soldați de jucărie şi supereroi, am un nod în gât, pentru că realizez că ne mai putem bucura pentru puțin timp de joaca sa atât de liberă. Aceste tranziții le aduc mândrie copiilor, dar pe noi, părinții, ne întristează.

A.A. Milne a scris o poezie despre această tranziție în *Now We Are Six*. În această poezie, „Forgotten“, Milne îşi imaginează cum s-ar simți jucăriile copilului, numite „Lords of the Nursery“, (Regii grădiniței) atunci când aşteaptă ca micul băiețel care se juca cu ele să se întoarcă. Unde a plecat? A crescut, din păcate.

Regii grădiniței
Aliniați la perete,
Cinci aşezați pe raftul de sus,
Iar patru aflați pe raftul de jos:
Regi Mari şi Regi Mici,
Urşi maro şi negri,
Cu toții dorind
Ca John să se întoarcă.

Unii cred că John
S-a pierdut în pădure,
Unii spun că este posibil
Ceilalți nu sunt convinşi.
Alții spun că John
S-a rătăcit pe deal
Unii spun că nu se va mai întoarce,
Ceilalți cred că va veni.

Încet, încet
Se face dimineață
Oare ce s-a întâmplat cu John?

Nimeni nu poate şti.
Unii spun că John
S-a rătăcit pe deal
Unii spun că nu se va mai întoarce,
Ceilalți cred că va veni.

Ce s-a întâmplat oare cu John?
Nimic special.
S-a jucat cu coarda,
S-a jucat cu mingea,
A fugit după fluturi.
Albaştri şi roşii,
A făcut o sumedenie de activități haioase
Şi apoi s-a dus la culcare.

Dar oricât de trist m-aş simți când realizez că Tucker va renunța la jucării mai devreme sau mai târziu şi îi va urma pe Jack şi Lucy, mă îmbărbătez, pentru că Tucker îşi consolidează abilitatea de a se juca, iar ea nu va dispărea. Jucăriile se vor schimba, jocul va fi diferit, dar activitatea mentală legată de jocul creativ şi plin de imaginație, pe care Tucker l-a învățat între 0 şi 6 ani se va dezvolta mai departe.

Chiar dacă, aşa cum spune Tucker, nu îşi poate controla înălțimea, pentru că va tot creşte, până când va pleca de acasă, el va rămâne totuşi cu rezultatele acestor jocuri. Îşi va menține abilitatea de a se juca.

Aceste jucării aliniate la perete ar trebui să fie mândre. Ele i-au oferit băiețelului un dar mult mai prețios decât orice salariu pe care l-ar putea câştiga vreodată.

Aşa că, părinților, prindeți curaj. V-ați făcut treaba bine dacă şi copiii voştri au învățat să se joace. Le puteți spune jucăriilor din camera copilului vostru: „Ați făcut treabă bună, jucării magnifice, zdrențăroase, curajoase, învechite. Nu fiți supărate. Voi dezvoltați imaginația copilului meu într-un mod atât de puternic și semnificativ, încât copilul acesta poate face orice, datorită vouă. Nu vă simțiți singure, fiți mândre. Vor mai veni și alți copii. Vă voi duce la un târg de jucării și vă voi găsi alți copii curând.“

Legătura dintre joaca din copilărie și fericirea adultului este crucială. O cale foarte bună de a-ți da seama dacă un adult este sau nu fericit este să vezi dacă se poate juca sau nu. Adulții care se pot juca în continuare sunt mai rezilienți și mai plini de bucurie. Adulții care nu se pot juca pot avea succes în direcția pe care și-o propun, dar nu vor avea prea multe momente fericite.

Ei vor avea și puține momente inovative și creative. În lumea afacerilor din ziua de azi, toată lumea vrea să angajeze oameni care pot „gândi creativ“. Dacă într-adevăr vor asta, ar trebui să angajeze copii, sau a doua variantă ar fi să angajeze adulți care știu încă să se joace.

Adulții care nu știu să se joace au probleme, nu doar în ceea ce privește căutarea fericirii, ci și în căutarea excelenței. Să vă dau un exemplu despre tipul de probleme pe care le pot întâmpina.

Una dintre responsabilitățile mele este să fiu consultant în cadrul departamentului de chimie de la Harvard. Câțiva ani buni m-am întâlnit lunar cu profesorul Jim Andreson, care era directorul departamentului. Câteodată vorbeam despre ce anume contribuie la succesul unui absolvent de chimie sau al unui coleg care a terminat doctoratul în acest domeniu.

Jim mi-a explicat că există două grupuri de studenți, cei care lucrează (sau se joacă, în viziunea mea) pe cont propriu și cei care nu pot lucra pe cont propriu. Oricine aplică la Harvard are note excelente și o mulțime de premii și distincții pentru a susține aceste note. Dar mulți dintre acești studenți de top nu vor deveni oameni de știință recunoscuți. Ceea ce îi diferențiază pe cei care vor deveni oameni de știință de top de cei care nu vor accesa această poziție este abilitatea lor de a se juca.

Atunci când te înscrii la un program universitar în chimie, regulile se schimbă. Brusc, trebuie să descoperi noi cunoștințe, nu este suficient să le stăpânești pe cele pe care le ai deja. Dintr-odată, trebuie să planifici și să realizezi propriile tale experimente, nu este suficient să urmezi instrucțiunile unui manual din laborator. Nu mai sunt teste la care este nevoie să fii expert, doar o masă de laborator, așteptând în liniște realizarea unui nou experiment și cunoașterea ascunsă a lumii care te provoacă să găsești o cale de a o descoperi.

Unii dintre studenți sar în sus de bucurie la auzul acestor vorbe. „Vreau și eu acolo!“, spun ei jubilând. În sfârșit, au găsit ceea ce așteptau. Și-au descoperit terenul de joacă. Va fi un joc dificil, serios, obositor; vor sta până noaptea târziu sau vor obține rezultate proaste de cele mai multe ori. Se vor da cu capul de pereții cunoașterii nedeslușite și vor fi în același punct de fiecare dată. Uneori, vor blestema ceea ce fac și se vor teme că nu vor descoperi niciodată ceva semnificativ. Dar cu toate acestea vor iubi ceea ce fac, pentru că își vor urma propria lor curiozitate plină de forță. Vor face ceea ce și-au dorit dintotdeauna să facă. Adevăratul om de știință nu este un tocilar ochelarist așa cum apare în stereotipurile cunoscute; el este mai degrabă ca Indiana Jones, își asumă riscuri foarte mari și vânează The Lost Ark[12]: Așa îl putem descrie pe omul de știință: un explorator al lumilor încă nedescoperite.

Ceilalți studenți, care nu se pot juca, ajung să clacheze. Atunci când nu mai există teste pe care să le iei cu succes sau note de zece pe care să le obții, când nu mai există cineva care să îți spună ce să faci, nu știu către cine să se îndrepte. Dacă nu au instrucțiuni, sunt pierduți. Nu știu cum să își genereze propriile întrebări și ipoteze, nici cum să facă designul propriilor experimente. Nu vor deveni niciodată oameni de știință în adevăratul sens al cuvântului.

Această diferență este valabilă pentru cele mai multe domenii. Oamenii care inovează în literatură sau în istorie, tehnologie sau business nu erau cei mai buni elevi la şcoală, ci aşteptau cu nerăbdare să finalizeze şcoala şi să se implice în realitate — să se joace, dacă ar fi să folosesc propriile mele concepte — în funcţie de cum îi direcţiona curiozitatea şi inventivitatea.

---

[12] *Raiders of the Lost Ark* este un film de aventură în care joacă Indiana Jones (*N.red.*).

Vă puteţi întoarce în copilărie pentru a observa cele două grupuri în şcoală. Unii copii au nevoie să li se spună ce să facă sau să aibă un televizor sau un computer care să îi direcţioneze. Nu pot să inventeze nimic pe cont propriu. Alţi copii se pot juca şi într-o cameră goală. Fără jucării. Fără mobilă. Fără nimic. În schimb, inventează personaje imaginare şi camera se umple cu jocul lor creativ. Este mult mai uşor să transformi un *copil* care nu se joacă într-un copil care apreciază joaca, decât să transformi un adult care respinge joaca, într-un adult care o preţuieşte.

Unii copii nu învaţă să se joace atât cât ar trebui. Şi asta nu pentru că sunt constrânşi de un mediu autoritar, ci pentru că îşi petrec prea mult timp interacţionând cu jocuri video, computere, televizoare, care sunt limitative în felul lor. Într-un articol remarcabil, numit „De ce nu se joacă Johnny?“[13], publicat, din toate locurile posibile, în revista *Fast Company,* Pamela Kruger a descris o cercetare realizată, culmea, de un specialist în cercetarea de piaţă.

Care este problema cu copiii din ziua de azi? Expertul în cercetarea de piaţă Ted Klauber spune: programul lor este atât de ocupat, structurat şi impregnat de tehnologia digitală, încât nu mai au timp pentru a se simţi bine.

Ted Klauber mânuia proiectorul, încercând să găsească videoclipul potrivit pentru a-şi ilustra punctul de vedere. Klauber, 42 de ani, un specialist în cercetarea de piaţă din New York la marea firmă de publicitate FCB Worldwide, şi-a petrecut anul care a trecut cercetând relaţia dintre copii şi tehnologie. El ar putea vorbi zile întregi despre diferenţele dintre copiii de astăzi şi cei din generaţiile trecute

şi despre cum ar trebui să răspundă clienţii FCB la aceaste diferenţe.

Dar el ştie că vocile cele mai pronunţate pentru transmiterea ideilor sale aparţin atât copiilor, cât şi părinţilor lor. Aşadar, Klauber stinge luminile şi ne arată videoclipul său. Întâi un grup de tineri din Londra enumeră cu rapiditate o listă aparent interminabilă a activităţilor extraşcolare pe care le au săptămânal. Apoi, mama unui băiat din Singapore descrie cele patru cursuri la care merge fiul său în fiecare sâmbătă. „Este incredibil, dacă stai să te gândeşti“, spune Klauber, expert şi director recunoscut în întreaga lume a instrumentului brevetat de FCB, numit Mind & Mood. „Când eram copil, hoinăream cu bicicleta mea albastră marca Schwinn ore întregi. Aceşti copii au zilnic lucruri de făcut. Unii dintre ei au doar douăzeci de minute de timp liber pe zi.“

Atunci când Klauber a început acest proiect, nu avea o ipoteză iniţială — şi-a luat doar angajamentul de a explora o întrebare care fusese abordată puţin până atunci: În ce fel afectează tehnologia digitală (alături de stilul de viaţă asociat acesteia) „aspectele legate de joacă, distracţie şi gândire“ ale copiilor noştri? După ce a realizat patruzeci de workshopuri detaliate cu copii (cu vârste cuprinse între şase şi unsprezece ani) şi cu părinţii lor, în diferite ţări — cum ar fi Brazilia, Germania, Mexic, Statele Unite — Klauber a ajuns la rezultate îmbucurătoare, dar şi alarmante.

Printre primele şapte concluzii la care a ajuns se numără: obsesia părinţilor legată de eficienţă şi productivitate s-a infiltrat şi la copiii foarte mici. Timpul pentru joacă s-a transformat în ceea ce Klauber numeşte „ţara minunilor în versiunea digitală“ — o zonă care se mişcă foarte rapid, este orientată către scop şi le permite copiilor puţin timp pentru „distracţia lipsită de obiective“. Astăzi, copiii sunt

---

[13] Pamela Kruger, „Why Johnny Can't Play“, *Fast Company*, Nr. 37.

> centrați pe competiție, eficiență și rezultate. O consecință a acestei dezvoltări este faptul că imaginația lor începe să se atrofieze: joaca este asociată mai mult cu destinația și nu cu drumul.
>
> „Când părinții ne povesteau despre copilăria lor", spune Klauber, „aveau un sentiment de încântare. Își aminteau cum construiau fortărețe din perne și paturi. Își aminteau cum inventau povești elaborate. Însă deoarece copiii din ziua de azi au atât de puțin timp liber și pentru că sunt întotdeauna înconjurați de mass-media, nu explorează căile mai puțin bătătorite. Vor ca distracția să fie rapidă și la îndemână. Arta de a fi plictisit a dispărut."...
>
> Nu există niciun dubiu cu privire la faptul că rezultatele lui Klauber îi fac pe unii dintre clienții și colegii săi să își regândească ideile despre copii și nevoile lor. De exemplu, după ce a ascultat prezentarea lui Klauber, un responsabil de la firma Mattel și-a luat concediu pentru a le dedica mai mult timp copiilor săi. Un alt responsabil de la FCB a fost atât de afectat de rezultate, încât a plecat mai devreme de la serviciu pentru a discuta cu soția despre cum ar putea face ca viața copiilor lor să fie mai puțin structurată.

Aceste avertismente au fost semnalate de experți din diverse medii. Printre cei mai de încredere se numără Alliance for Childhood (Alianța pentru Copilărie), un grup interdisciplinar de profesori, oameni de știință, doctori, părinți și alte persoane preocupate de soarta copiilor. Alianța a publicat o monografie intitulată *Fool's Gold: A Critical Look at Computers în Childhood* (*Aurul proștilor: o privire critică asupra comportamentelor în copilărie*). Un alt expert în lucrul cu copii, dr. Jane Healy, a atras atenția asupra consecințelor care apar dacă privim computerele ca pe o resursă pedagogică menită să rezolve toate problemele, în excelenta sa carte *Failure to Connect*. Și dr. Susan Villani, de la John Hopkins, a publicat un articol în aprilie 2001 în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, unde a realizat o recenzie a tuturor studiilor care au fost realizate în deceniul trecut despre efectul tehnologiei (televizor, videoclipuri, DVD-uri, jocuri video, Nintendo și alte jocuri similare, jocuri pe calculator, internet) asupra copiilor.

Experții sunt de acord în două privințe: în primul rând, folosirea cu moderație a mass-mediei este benefică, dar dacă sunt folosite în exces, devin dăunătoare. În al doilea rând, părinții ar trebui să monitorizeze conținutul pe care îl accesează copiii lor. Anumite site-uri de internet sunt ca niște gropi toxice de gunoi, și la fel pot fi anumite filme sau chiar anumite cărți. Părinții au nevoie să știe și *ce anume* privesc copiii lor, nu doar *pentru cât timp*.

Cu siguranță, copilăria s-a schimbat în mod fundamental odată cu apariția generațiilor internetului, e-mailului, discuțiilor pe chat, mesajelor, jocurilor video, la care se adaugă televiziunea, la care a avut acces și generația anterioară.

Mass-media nu este ceva distructiv în sine, devine un instrument distructiv doar dacă, așa cum spune studiul lui Klauber, elimină celelalte metode sau are un conținut dăunător.

Este foarte posibil să te joci în mod constructiv pe calculator sau pe internet. Într-adevăr, printre cei mai jucăuși oameni se numără designerii tehnologiilor pe calculator, în special cei care creează jocuri pe calculator.

Dar este o mare diferență între a concepe un astfel de joc și a te juca. Cel care îl realizează este o persoană creativă, însă cel care îl joacă nu își folosește atât de mult creativitatea.

Așadar, fiți atenți când vine vorba de tehnologie.

Este nevoie să păstrăm și să protejăm pentru copiii noștri ceea ce eu numesc „timpul pentru contactul uman". Sunt un campion atât de mare al puterii sale formative, încât am scris și o carte despre acest concept, numită *Human Moments*. Timpul destinat contactului uman — spre deosebire de timpul electronic — se manifestă în orice moment în care ești în relație cu alți oameni, în mod direct şi în persoană. Iată câteva exemple: să te joci în curte cu un prieten, să iei cina în familie, să porţi o conversaţie în timp ce conduci, să citeşti cu voce tare.

Aceste momente specific umane sunt mult mai bogate în comparaţie cu timpul petrecut cu mijloacele specifice tehnologiei, pentru că obţii mult mai multe informaţii din contactul personal în comparaţie cu interacţiunea cu mediul electronic. Obţii informaţii despre limbajul trupului, tonul vocii, expresii faciale, ritmul cuvintelor şi propoziţiilor — acestea nu pot fi percepute dacă nu eşti prezent în mod direct. Aceste momente de contact uman sunt de asemenea şi mai sigure, în sensul că nu poţi fi sub anonimat, de aceea există şanse mai mici să fii înţeles greşit sau să îţi asumi riscuri necugetate.

Momentele specific umane oferă cel mai bun context pentru joacă. Nu înseamnă că ideea de a petrece timpul folosind tehnologia nu este bună. Dar dacă presupune *să înlocuieşti* momentele de contact uman, atunci are un efect negativ.

Cu toate acestea, nu trebuie să fii împreună cu cineva pentru a te juca. În timp ce stau singur şi scriu această carte, mă joc. Admit, este o joacă structurată, dar cu toate acestea este tot o formă de joacă, având în vedere că încerc un cuvânt sau altul, sau experimentez felul în care sună diferite propoziţii. Jonglez cu cuvintele, aşa cum face un scamator cu mingile sau cu popicele. Pentru mine asta înseamnă joacă. Îmi place să fac asta, chiar dacă uneori sunt neliniştit. Cei mai mulţi oameni care practică o formă de artă se simt aşa. Este vorba de joc, deşi uneori acest joc este dificil.

În cazul adulţilor, multe tipuri de joc productiv îşi găsesc originile în copilărie. Dragostea mea pentru cuvinte a apărut odată cu momentele în care cinam în familie, împreună cu mătuşa, unchiul şi verii mei (îmi petreceam mai mult timp în casa lor decât în casa mea) şi jucam jocuri, precum Ghost (Fantoma). În acest joc, primul jucător spune o literă a alfabetului, aleasă la întâmplare. Să spunem că este vorba de *t*. Următorul jucător trebuie să

adauge o literă înainte şi după *t*, fără să finalizeze cuvântul. Jocul merge mai departe, fiecare persoană trebuie să adauge o literă înainte şi după combinaţia de litere realizată până atunci. Pierzi jocul dacă ajungi să completezi un cuvânt, dar poţi pierde şi dacă următorul jucător te provoacă să îi spui ce cuvânt aveai în minte, iar tu îl înşeli, neavând de fapt un cuvânt în minte.

Familia mea juca atât de des acest joc la cină, încât eram buni în ceea ce priveşte găsirea combinaţiilor dificile de litere. După *t*, de exemplu, adăugam în mod neaşteptat litera *b*. Asta înseamnă că pretindeam că ştiu un cuvânt în care poţi găsi combina *tb*. Dacă eşti la început cu acest joc, poate că îţi este greu să găseşti astfel de cuvinte. De fapt, sunt câteva, cum ar fi *bootblack, batboy, hatbox*, şi *flatbed*[14].

Combinaţiile dificile de litere există din abundenţă în limba engleză. Asta pentru că sunt multe cuvinte compuse. Dar combinaţiile dificile nu vin doar din cuvintele compuse. De exemplu, vă puteţi gândi la un cuvânt în care apare combinaţia *uu?* Eu ştiu unul: *vacuum*.

Jucând aceste jocuri am dezvoltat dragostea pentru cuvinte în interiorul meu. Probabil că interesul meu a început cu o predispoziţie genetică în acest sens; dacă nu aş fi avut acele gene, probabil că jocul m-ar fi plictisit. În şcoală eram printre puţinii copii cărora le plăcea gramatica. De fapt, încă îmi place să mă gândesc la probleme de gramatică, şi atunci când nu ştiu toate regulile — departe de aşa ceva — îmi place să încerc să le înţeleg sensul. Exact aşa cum un fan al jocului de baseball are întotdeauna o carte de statistică alături, ţin şi eu mereu aproape o copie a dicţionarului lui Fowler, *Dictionary of Modern English Usage*, sau cartea *Elements of Style*, scrisă de Strunk şi White.

Poţi să afli care sunt predispoziţiile genetice ale copilului tău observând cu ce îşi alege să se joace. Lucy era atrasă de haine; Jack, de puzzle-uri; Tucker, de figurine şi de inventarea unor poveşti despre ele. Îndată ce începi să te joci cu ceva, ai o predispoziție înnăscută pentru a te bucura de acea activitate, apoi vei începe să te joci din ce în ce mai mult. Vei face ceea ce se numește „exercițiu" (următorul element în seria mea de cinci pași), dar procesul nu va fi oneros pentru că îți vei dori să fii din ce în ce mai bun.

---

[14] Lustragiu, băiat de mingi, cutie de pălării, platformă. (*N. red.*)

Unele dintre aceste activități sunt mai valoroase decât altele. Multor copii le place Nintendo, dar posibilitatea de a deveni expert este limitată. Pe de altă parte, dacă pasiunea ta pentru Nintendo te face să înveți despre electronică și IT, atunci valoarea sa crește mult.

Noi, părinții, suntem martorii debuturilor dificile ale talentului și ar trebui să căutăm întotdeauna entuziasmul de orice fel. Dificultățile pot fi folositoare. Pot fi un indicator al entuziasmului. Este o poveste care spune că Steven Spielberg și-a vopsit bucătăria în galben folosind gălbenușuri de ouă, când era copil. Nu mi-o imaginez pe mama lui spunând: „Oh, Stevie, cât de creativ! Ești un geniu în devenire". Dar cu siguranță, în timp ce îi cerea insistent tânărului Steven să curețe, mama sa se consola cu gândul că aceste fapte nu aparțineau unei minți lipsite de originalitate.

În copilărie, talentul se manifestă de obicei sub formă de joc. Dacă vrei să afli cu ce talent este înzestrat copilul tău, privește-l jucându-se.

Jocul este aproape întotdeauna imperfect, haotic, excesiv, indisciplinat și enervant pentru mulți adulți. În timp ce noi, părinții, ne asigurăm că avem copii responsabili care fac curat, își cer scuze, fac reparațiile de care este nevoie, nu ar trebui să înăbușim entuziasmul și creativitatea din spatele acestei dezordini. Le putem distruge prin pedepse ridicole și nepotrivite sau prin furie sau vinovăție.

Unul dintre cele mai comune contexte în care copiii pot învăța să se joace — apoi să exerseze, să capete control și să obțină recunoaștere — este sportul practicat în copilărie. Înainte era doar un domeniu specific băieților, dar această lume s-a deschis și pentru fete, astfel încât ambele sexe se implică la toate nivelurile.

SPORTUL PENTRU TINERI: CONTEXTUL PERFECT PENTRU JOACĂ... DAR ESTE NEVOIE DE MARE ATENȚIE!

Sunt aproape treizeci și cinci de milioane de copii în Statele Unite ale Americii, cu vârste cuprinse între trei și paisprezece ani, care participă la sporturi organizate pentru tineri. În cel mai bun caz, sporturile organizate reprezintă contextul ideal pentru a parcurge cei cinci pași către fericirea adultului pe care îi conturez în această carte. Dar dacă adulții îi forțează pe copii să facă sport — transformând sportul în muncă, nu în joc — putem să le facem un deserviciu copiilor. Dacă nu consideri că aceasta este o problemă, gândește-te la următoarea statistică: șaptezeci la sută dintre copiii implicați în sport renunță la acesta când au cincisprezece ani.

În versiunea optimă, o echipă îi permite unui copil să se conecteze cu grupul de prieteni și cu un adult care are rolul de mentor, numit antrenor. În această atmosferă de siguranță a conectării, copiii încep să se joace, oricare ar fi sportul. Atunci când se joacă împreună, se distrează. Acesta ar trebui să fie scopul pe termen scurt: să se simtă bine. Mulți părinți, profesori și antrenori nu realizează că distracția generează o cascadă de evenimente pozitive. Dacă faci un scop din asta în sporturile pentru tineri și copilul tău reușește să atingă acest rezultat, atunci este foarte probabil ca el să obțină și restul: exercițiu, disciplină, control, recunoaștere, muncă în echipă, sacrificiu și alte elemente subtile pe care sportul le insuflă într-un mod atât de minunat.

Așa cum spunea Al Skinner, antrenorul dinamic și de succes de la Boston College: „Scopul sporturilor pentru tineri este distracția. Dacă există distracție, ei vor exersa mai mult și vor deveni mai buni și astfel va apărea succesul".

Al Skinner a înțeles ideea. Mulți părinți bine intenționați nu au înțeles asta. Atunci când *principalul* scop este victoria, gloria sau disciplina, poți pierde din vedere bucuria — și beneficiile sportului — pentru copii.

Jocul care aduce bucurie se transformă în exercițiu, așa cum a punctat Al Skinner, iar exercițiul duce la control. Controlul duce la recunoașterea din partea altor membri ai echipei și a altor oameni, ceea ce duce în schimb la o conectare mai profundă, la mai mult joc, mai mult exercițiu, mai mult control și mai multă recunoaștere. Urmează și mai multe victorii, iar acestea sunt rezultate ale procesului, nu obiectivul principal.

Sporturile pentru tineri aduc în prim plan o eroare pe care noi, părinții, o facem adesea. În preocuparea noastră în ceea ce privește succesul copiilor noștri mai târziu în viață, ne putem pierde răbdarea, nemailăsându-i să se bucure de copilărie. Putem înceta să avem încredere în procesul copilăriei și în abilitatea copilului nostru de a deveni ceea ce trebuie să devină. În schimb, putem începe să impunem propriile noastre viziuni predictibile și prefabricate despre succes. Putem să cerem rezultate importante acum — victorii și premii în sport, note mari la școală sau activități prestigioase care arată bine în CV, indiferent dacă acel copil este interesat sau are aptitudini pentru toate acestea — crezând că rezultatele bune din prezent reprezintă garanția pentru o viață de succes.

Când spun „ai încredere în procesul copilăriei", nu spun că noi, părinții, ar trebui să avem o abordare indiferentă. Spun că ar trebui să facem ceea ce conturez în această carte. Să îi lăsăm pe copii să rămână copii. Să îi lăsăm să se joace și să se simtă bine înainte să simtă presiunile vieții adulte. Într-adevăr, dacă te joci și te distrezi când ești copil, poți învăța cel mai bine cum să faci față presiunilor lumii adulte mai târziu în viață.

Dacă ai încredere în procesul pe care l-am descris și dacă recunoști că jocul și starea de bine sunt elemente esențiale în proces, dacă îi vei permite copilului tău să fie copil înainte de toate și să devină adult mai târziu, se întâmplă ceva surprinzător. Copilul devine ceea ce era menit pentru el să devină. Nu ceea ce vrei tu sau eu, ci exact ceea ce își dorește copilul tău și ceea ce este potrivit pentru el să devină.

Cea mai bună metodă de pregătire pentru a face față presiunii intense din perioada adultă, chiar pentru a te bucura de existența presiunii în viața adultă, este să nu îl supui pe copil la presiuni înainte să fie pregătit. Este nevoie să faci chiar invers. Să îi oferi șansa de a-și dezvolta „mușchii" încrederii, optimismului și speranței, care se pot forma încet, într-o dimineață unică și leneșă de vară, într-o dimineață lungă pe care o numim copilărie.

La finalul capitolelor alese pentru descrierea celor cinci pași, ofer câteva trucuri referitoare la pasul descris în capitolul respectiv. Ofer câteva trucuri despre conectare la finalul fiecărei secțiuni în care este descris fiecare tip de conectare, în capitolul detaliat dedicat acestui subiect, capitolul 13.

Iată, așadar, câteva trucuri despre joacă:

- Înțelege ce înseamnă joaca și cât de importantă este aceasta pentru copii (și pentru adulți). Dacă nu faci o pauză pentru a reflecta, poți comite greșeala des întâlnită prin care presupui că un copil care face mișcările specifice antrenamentului de baschet se joacă, în timp ce un copil care stă sub un copac cu un prieten nu se joacă. Este posibil ca acel copil care merge la antrenamentul de baschet să facă cu indiferență ceea ce i se spune, în timp ce copilul care stă sub copac cu prietenul poate visa la cea mai minunată navă spațială care a fost inventată vreodată.
- Fă-ți timp pentru joacă. Probabil că va trebui să depui eforturi pentru a introduce joaca în programul tău zilnic, dar fă-o totuși. Copiii (și adulții) au nevoie de timp liber pentru joacă. Au nevoie de acel timp în care nu este nimic programat. Au nevoie de acel timp în care nu se așteaptă să fie într-un loc anume, făcând ceva anume.
- Limitează timpul petrecut la calculator. Este posibil să faci loc pentru timpul liber și să observi că, de fapt, copiii tăi și-l petrec jucând Nintendo sau dând mesaje pe calculator. Sfatul meu este să limitezi acest timp, nu să îl interzici.

În casa noastră regula este să avem o oră pe zi în timpul săptămânii şi două ore în weekend, pentru ceea ce numim „timp electronic“ (televizor, video, computer şi Nintendo). Cu restul timpului liber pe care îl au, îi rugăm pe copii să se distreze, să îşi găsească un prieten, să conceapă un joc, să citească o carte sau să îşi folosească imaginaţia în alt mod pentru a se simţi bine. Ei nu sunt conştienţi că acest timp este probabil cel mai important din zi.

- Nu le încărca programul copiilor cu activităţi de dezvoltare care le anulează timpul pentru joc liber. Asigură-te că au timp să stea degeaba. Riscăm să le dăm copiilor prea mult dintr-un lucru bun dacă nu suntem atenţi. Prea multe lecţii (vioară, fotbal, abilităţi de lucru pe calculator, ebraică şi aşa mai departe). Prea multe activităţi incitante, preprogramate. Înainte să îţi dai seama, creezi un fel de dependent de hiperstimulare, un copil care nu se poate gândi la nimic pe cont propriu.
- Sporturile sunt nişte contexte minunate pentru joc, dar nu le transformaţi în drame hipercompetitive, axate pe presiune. Sporturile pentru tineri — şi toate sporturile din copilărie — ar trebui să fie un mediu în care copiii se simt bine. Un mediu în care poţi pune bazele fericirii viitorului adult, nu bazele furiei sau regretului. Este un mediu în care poţi învăţa despre lucrul în echipă şi loialitate, cooperare, compromis, sacrificiu, cum să te comporţi cu oamenii care sunt mai talentaţi ca tine sau cu cei mai puţin talentaţi ca tine, cum să câştigi şi să pierzi cu graţie şi alte lecţii de viaţă. Apoi, bilanţul între câştiguri şi pierderi al echipei este cel mai puţin important element de pe listă.
- Învaţă din nou să te joci ca adult. Mergi în curte sau stai pe podea şi relaxează-te. Fă sunete ciudate. Fă o tumbă (când a fost ultima dată când ai făcut aşa ceva?). Prosteşte-te (asta înseamnă să fii jucăuş). Inventează un joc (este uşor, dacă îţi dai voie). Astfel, nu numai că îi vei face bucuroşi pe copiii tăi, dar dacă înveţi din nou să te joci, te va ajuta în toate aspectele vieţii tale, în special în ceea ce priveşte relaţiile de iubire şi munca.
- Încearcă să găseşti un loc în care copiii tăi pot fi lăsaţi singuri să se joace. Cel mai la îndemână ar fi o curte cu gard, dacă ai aşa ceva sau în cartier. Vechiul cartier de modă veche erau întotdeauna dotat cu mame şi bunici care se uitau pe fereastră şi îi supravegheau pe toţi copiii din cartier, astfel încât toată lumea să fie în siguranţă. Poate un parc. Sau o tabără. Sau o echipă. Sau o petrecere unde adulţii sunt prin preajmă.
- Asigură-te că în şcoala la care este înscris copilul tău este înţeleasă importanţa jocului. Încearcă să nu permiţi eliminarea pauzelor, anumite şcoli apelează la această practică pentru a oferi mai mult timp pentru studiu, pentru a se asigura că elevii iau note mari la examenele naţionale. Asigură-te că şcoala ta ia în considerare faptul că toţi copiii au nevoie să se joace şi să se mişte în mod regulat pentru ca mintea lor să fie în cea mai bună formă pentru a învăţa.
- Foloseşte umorul ca pe o metodă de a aduce mai multă vitalitate în familia ta. Umorul înseamnă joacă. Atunci când îi auzi pe copii râzând, înseamnă că se joacă. Studiile arată că acolo unde există râs şi joacă, nu există depresie, anxietate sau teamă.
- Acum inventează chiar tu un truc. Care ar fi cel mai practic mod la care te poţi gândi pentru a-i încuraja pe copii, pe familia ta şi pe tine să vă jucaţi? Probabil poţi ascunde ceva chiar acum, iar la cină poţi anunţa că va fi un joc în care trebuie să vedeţi cine găseşte lucrul ascuns. Sau poate mergi să cumperi o minge pe care nu o ai. Sau poate după cină spui: „Hai să mergem afară, să stăm pe iarbă şi să privim cerul“ (presupun că este vară. Dar poţi să stai şi pe zăpadă). Sau poate inventezi un joc în care folosiţi cuvinte şi îl jucaţi la cină. Sau te joci prinselea cu copiii tăi. Sau

mergeți la bowling: când ai făcut asta ultima dată? Sau poate mergeți la pescuit. Eu voi face asta în această vară. Sunt prea în vârstă pentru a mă apuca de pescuit, dar recent copiii mei au mers la pescuit și chiar le-a plăcut. Așa că în această vară, când o să mergem la cabana închiriată de pe Lake Doolittle, voi lua pentru toți undițe simple și vom merge la pescuit, chiar dacă nu prea știu să fac asta. Acesta este unul dintre avantajele jocului: nu trebuie să fii expert pentru a te simți bine.

9

Exercițiul: calea de la joacă la măiestrie

Uff.

Aceasta este de obicei reacția noastră când auzim cuvântul *exercițiu* sau un alt cuvânt apropiat, *disciplina*.

În acest capitol, aș vrea să îți împărtășesc o filosofie complet diferită despre exercițiu și disciplină, care îți va permite să folosești aceste cuvinte cu entuziasm atunci când vorbești cu copiii tăi, în loc să folosești vechiul discurs plin de tristețe: „Dacă vrei să reușești, trebuie să muncești din greu".

Studiile științifice despre fericirea copiilor și adulților accentuează întotdeauna faptul că este important să ai control asupra ta și asupra mediului din care faci parte. Cea mai bună metodă de a avea sentimentul că deții controlul este prin exercițiu. Vei învăța curând că, exersând, vei ajunge la măiestrie, ceea ce denotă că îți poți controla viața, cel puțin într-o anumită măsură.

Mai mult, structura și disciplina deblochează potențialul. Câți adulți nu au rămas fără șansa de a-și valorifica talentul, pentru că nu și-au format structura și disciplina necesare pentru a-l dezvolta?

Structura și disciplina sunt căi de acces și pentru timpul liber. Dacă poți să îți faci temele într-un mod organizat, încadrat în timp, vei avea mai mult timp să vorbești la telefon sau să te joci afară.

Dar cum le vinzi aceste idei copiilor tăi?

Dacă prezinţi această idee ca pe o modalitate de a câştiga mai multă libertate şi ca pe o formă de a deveni mai talentat, mai degrabă decât ca pe o formă de supunere la o corvoadă, ai şansa să fii mai convingător şi mai ales mai aproape de realitate.

Adulţii pot acţiona ca nişte persoane care strică bucuria celorlalţi atunci când vorbesc despre exerciţiu şi disciplină. Putem să ne îngrijorăm şi să îi implorăm aproape insistent pe copii să îşi facă curat în cameră. Sau putem să citim mai multe cărţi cu o abordare rigidă, să ne suflecăm mânecile şi, pentru a evita să ne răsfăţăm copiii, să ne transformăm casele într-o tabără pentru antrenamente fizice, în versiunea pentru copii.

Aceste abordări nu funcţionează. Am încercat să aplic în viaţa mea şi în cea a copiilor mei viziunea conform căreia disciplina nu este o obligaţie neplăcută a vieţii, care sună ca un clopoţel şi preveşteşte sfârşitul bucuriilor din copilărie, ci ca o resursă puternică şi eliberatoare, cum este de fapt.

Este important ca părinţii (şi profesorii sau consilierii) să aibă o atitudine pozitivă, molipsitoare despre exerciţiu şi disciplină. Altfel, veţi intra în rolul unei persoane care strică bucuria, ţine predici sau pedepseşte, toate acestea fiind roluri neproductive.

Te poţi simţi entuziasmat în ceea ce priveşte încurajarea exerciţiului şi disciplinei dacă înţelegi şi crezi în următoarea idee: acestea creează puntea dintre joc şi măiestrie. Cel mai probabil, copiii nu vor înţelege această afirmaţie din punct de vedere intelectual, dar o trăiesc tot timpul. Aşa se întâmplă şi cu adulţii.

Atunci când te joci, îţi găseşti o activitate care îţi place de obicei. Având în vedere că îţi face plăcere, îţi vei dori să o repeţi de mai multe ori. Poate fi vorba despre a bate din palme sau a te juca de-a v-aţi ascunselea cu mama când eşti bebeluş, sau să te joci baschet la vârsta de zece ani sau să scrii în jurnal în perioada adolescenţei sau să conduci maşina după ce îţi iei carnetul. Când faci ceva în repetate rânduri, se numeşte exerciţiu sau disciplină. Cu timpul, vei ajunge la măiestrie. Aşadar, practica şi disciplina fac legătura între joc şi măiestrie.

Este mult mai simplu să creezi acest proces, de mai multe ori, decât să ţii prelegeri. Lasă-l pe copilul tău să se conecteze cu ceilalţi şi să se joace, lasă-l să găsească o activitate care îi place şi să o exerseze, experimentând măiestria şi primind astfel recunoaştere. Pe măsură ce acest proces este repetat, încep să crească rădăcinile pentru exerciţiu şi disciplină. Copilul nu mai trebuie să fie supus cuvântului *disciplină* şi nici atât nu trebuie să fie supus unor prelegeri pe această temă.

Ideea de a ţine prelegeri copiilor (sau adulţilor) despre importanţa exerciţiului şi disciplinei ar putea să le dea părinţilor sau directorului executiv senzaţia că îşi fac datoria, dar acest lucru se poate întoarce uşor împotriva lor. Copilul poate să fie ascultător, dar mai târziu nu o să îşi mai dorească să exerseze vreodată.

Exerciţiul se poate dezvolta în mod natural din joacă. Aceste forme durabile de exerciţiu şi disciplină pot deriva din entuziasm, dorinţă, devotament, şi nu din vinovăţie, teamă sau obedienţă neasumată.

Se menţionează adesea că acest cuvânt, *disciplină*, are aceeaşi rădăcină cu aceea a cuvântului *discipol*.

Aşa cum s-a întâmplat cu discipolii lui Hristos, care au ales să sacrifice tot ceea ce aveau pentru a-l urma, şi nu au făcut asta din teamă sau vinovăţie, ci din entuziasm şi bucurie, aşa se întâmplă şi cu un copil sau cu un adult fericit şi disciplinat.

O să folosesc propriul meu exemplu. În numeroase aspecte, nu sunt o persoană disciplinată. Mi se întâmplă să mănânc prea mult, să beau prea mult, să dorm exagerat, să nu mă organizez cu banii, să slăbesc şi să mă îngraş apoi, să îmi pierd timpul uitându-mă la televizor, să uit să returnez un apel telefonic sau să răspund la e-mailuri, să pierd noţiunea timpului şi să întârzii, să uit să plătesc tichetele de parcare, să îmi uit lucrurile de care am nevoie (pixuri, umbrele în special; freudienilor aveţi de lucru!), să încep anumite proiecte şi să nu le duc la bun sfârşit, să pierd vremea în loc să fac ceva productiv.

Pe de altă parte, sunt disciplinat în acele domenii care mă pasionează. Sunt disciplinat în ceea ce priveşte organizarea timpului, astfel încât să îmi permit să-mi petrec multă vreme cu Sue şi cu copiii mei. Sunt organizat atunci când vine vorba despre pacienţii mei. Sau când este vorba despre a scrie cărţi. Sunt disciplinat în prelegerile şi seminariile pe care le prezint. Sunt disciplinat (deşi nu atât cât ar trebui) în modul în care mă joc squash. Sunt disciplinat în ceea ce priveşte rezervarea anumitor ore pentru întâlnirile cu prietenii, astfel încât să nu pierd contactul cu ei. Sunt organizat, deşi sunt departe de perfecţiune, în ceea ce priveşte mersul la biserică.

Cum se face că pot fi disciplinat şi indisciplinat în acelaşi timp?

Ideea este că sunt disciplinat când vine vorba despre ceea ce îmi place şi nu sunt disciplinat dacă nu îmi place acea activitate. Îmi iubesc familia, scrisul, profesia de psihiatru, îmi place să susţin prelegeri şi seminarii, să ies cu prietenii, să joc squash şi să merg la biserică. Disciplina de durată îşi are originea de obicei în dragostea pentru o anumită activitate şi în dorinţa de a deveni mai bun, sau cel puţin în dorinţa de a relua activitatea respectivă.

Conectarea duce la joc, iar pasul următor este exerciţiul, care înseamnă disciplină. Dacă îţi construieşti disciplina de la bază, pornind de la conectare şi ajungând la joc şi exerciţiu, apoi la măiestrie şi recunoaştere, atunci poţi avea un individ disciplinat, chiar dacă vorbim de o persoană indisciplinată din multe puncte de vedere, aşa ca mine. Dacă, pe de altă parte, te bazezi prea mult pe disciplina autoritară, care funcţionează conform mentalităţii „faci asta pentru că aşa spun eu", nu vei avea ca rezultat o bună capacitate de supunere.

Parcă te aud spunând: „Dar cum rămâne cu spălatul pe dinţi şi curăţenia din cameră? Nimeni nu face aceste activităţi din pasiune!"

De fapt, se poate să le facem, dar nu atunci când suntem copii. A avea grijă de tine — să te speli pe dinţi, să te tunzi, să îţi tai unghiile — se manifestă ca o expresie a faptului că îţi pasă suficient

de mult de tine, încât vrei să te îngrijeşti. A-ţi face curat în cameră este o formă de îngrijire a propriei persoane, sau poate să provină din interesul pentru ordine. Unor oameni chiar le place ordinea. Se simt bine atunci când îşi fac curat în cameră. Altora nu le pasă. Aceştia tind să devină acei oameni care nu îşi fac curat în cameră atunci când sunt copii sau adulţi.

Aşa că te aud apoi întrebând: „Ce se întâmplă atunci când ceea ce iubesc eu — ordinea — nu coincide cu ceea ce iubeşte copilul meu, mai binezis, cu dezordinea? Cum aş putea să insuflu această disciplină bazându-mă pe iubire şi entuziasm în acest caz, domnule doctor?"

Ei bine, înseamnă că te bazezi pe conceptul tradiţional al disciplinei, „trebuie să faci asta pentru că aşa spun eu". Fiecare părinte e nevoit să spună aşa la un moment dat. Cu toate acestea, disciplina de durată derivă din ceva ce persoana îşi doreşte să facă.

Lucy, Jack şi Tucker nu iubesc ordinea, cel puţin nu încă. Încă nu îşi fac curat în cameră fără să li se ceară acest lucru. Sue şi cu mine le cerem să îşi facă ordine dacă se face prea mult haos. Îl ajutăm pe Tucker mai mult decât o ajutăm pe Lucy, iar Jack este la mijloc.

Lucy, Jack şi Tucker nu s-au născut spunând „te rog" şi „mulţumesc". A trebuit că Sue şi cu mine să îi învăţăm, şi încă mai este nevoie să le reamintim. Lucy, Jack şi Tucker nu s-au născut ştiind cum să dea mâna cu fermitate şi cum să aibă contact vizual cu o persoană atunci când fac cunoştinţă. Sue şi cu mine i-am învăţat şi încă mai este nevoie să le reamintim. Acelaşi lucru este valabil şi pentru comportamentul la masă, hainele potrivite, organizarea de dimineaţă pentru a merge la şcoală, realizarea temelor şi aşa mai departe.

Nu sugerez să abdici de la rolul tău de profesor care încurajează comportamente precum politeţea, bunul simţ, punctualitatea, responsabilitatea şi aşa mai departe. Nu propun vreun regim radical, permisiv. Nici pe departe. Şi eu mă ţin de copiii mei tot timpul pentru a face lucrurile pe care le-am menționat și multe altele. Cu toate acestea, susțin că, în contextul unei copilării conectate, anumite tipuri de exerciții sau de disciplină se dezvoltă în mod natural, ca o punte între joacă și măiestrie.

Este rolul nostru, al părinților, să încurajăm aceste lucruri și, dacă nu ne iese, să solicităm aderarea la anumite standarde de comportament. Cu timpul, aceste standarde se transformă în obiceiuri, cum ar fi să folosești furculița în locul mâinilor pentru a mânca în oraș sau să spui „te rog“ și „mulțumesc“. Aceste mici elemente fac parte într-o virtute mai extinsă, pe care o numim politețe, care nu apare în mod natural la copii. Este un lucru important să reușești să te înțelegi bine cu alți oameni, ceea ce duce în schimb la o viață fericită.

Atunci când vrei să îi înveți pe copii aceste lucruri, ai nevoie de o structură. Ai nevoie de regulile casei, de reguli legate de modul de a lua masa, reguli folosite în jocuri și reguli de tot felul. Ai nevoie și de un orar. Este momentul să faci o anumită activitate sau alta. Și ai nevoie și de ritualuri: să dai mâna, să faci contact vizual, să spui „mulțumesc“ atunci când pleci din casa unei persoane, să îți speli mâinile înainte de masă. Niciuna dintre aceste structuri nu provine din entuziasm, iubire, pasiune și nerăbdare, dar o viață fericită se bazează aproape întotdeauna măcar pe un anumit tip de structură.

Așadar, există anumite măsuri pentru disciplină — sub forma structurii, regulilor, orarelor și ritualurilor — și trebuie să provină de sus, pornind de la o persoană responsabilă, și este important să fie aplicate, nu doar recomandate; în general, acestea nu vor evolua de jos în sus.

Dar, în același timp, îi îndemn pe părinți să realizeze că structura este doar o parte a unui instrument mai vast de exercițiu și disciplină și că nu este nevoie ca toată munca dificilă să fie realizată cu trudă. De fapt, munca disciplinată cu efecte pe termen lung își are originile în pasiunea pentru muncă, individul simțindu-se în acest caz motivat să facă sacrificii sau să suporte durerea.

O să vă mai dau două exemple, din viața a doi dintre copiii mei.

Când Jack avea opt ani, a început să îi placă fotbalul. Juca de la șase ani, dar nu i-a păsat atât de tare până la vârsta de opt ani. Apoi, pentru că prietenului său, Noah, îi plăcea acest sport, Jack a început să îl joace cu pasiune.

În același timp, obosea foarte ușor când făcea efort. După ce alerga tot terenul, îi lua mai mult decât celorlalți copii să își revină. Nu știam acest lucru la acea vreme, dar un adult i-a spus că, oricât de mult va încerca, nu îi va fi ușor. Așa că Jack a încercat din răsputeri să se antreneze și, cu toate acestea, obosea mai repede comparativ cu ceilalți jucători.

Într-o după-amiază, în timp ce conduceam spre casă, am văzut un copil alergând pe marginea străzii. Când m-am apropiat, am văzut că acel băiețel era Jack. Am încetinit mașina, am coborât, am tras mașina lângă Jack și l-am întrebat ce face. Fără să se oprească din alergat, Jack îmi răspunde gâfâind: „Fac ture pe stradă pentru a căpăta rezistență“.

După ce a terminat de alergat, a intrat în casă și mi-a povestit că îi este mai dificil decât celorlalți copiii să își revină după efort. Am mers la doctor pentru a înțelege de ce respiră mai greu. Doctorul m-a speriat foarte tare, pentru că i-a făcut teste pentru fibroză chistică, dar din fericire rezultatul a fost negativ. Dar celelalte teste cu privire la funcția respiratorie au arătat că Jack avea o problemă: avea astm. În tot acest timp în care se străduia din răsputeri, era nediagnosticat și netratat de astm. După ce a făcut tratamentul, și-a îmbunătățit rezistența la efort.

Nu voi uita niciodată imaginea cu Jack, care la vârsta de opt ani, făcea ture pe stradă, deși îi era dificil să respire. Iată-l pe acest băiat atât de hotărât să devină mai bun la fotbal, încât s-a forțat în ciuda unei probleme medicale care i-ar fi împiedicat pe mulți copii să joace fotbal și cu atât mai mult să facă ture suplimentare după antrenament. Nu i-a spus nimeni lui Jack să facă ture. Pur și simplu a auzit că, dacă încearcă din răsputeri, va reuși. Așa că s-a străduit. Aceasta este disciplina care derivă din pasiunea pentru o anumită activitate şi din dorinţa de a fi mai bun. Acest tip de disciplină este de durată.

În cazul lui Jack, nu am făcut nimic special pentru a „institui" o astfel de disciplină. Mai degrabă a apărut în mod natural, din dorinţa sa de a fi mai bun la fotbal, care s-a manifestat pentru că i s-a oferit ocazia să joace acest joc şi pentru că el se simţea suficient de conectat pentru a îndrăzni să facă un astfel de sport.

Desigur, el nu dă dovadă de acelaşi tip de disciplină când este cazul să îşi facă ordine în cameră. Pentru a face acest lucru, este nevoie să îi spunem şi să îl solicităm noi.

Un exemplu diferit este cu Lucy, care cântă la vioară de şase ani. A început să ia lecţii când avea şase ani, pentru că prietena ei cea mai bună făcea acelaşi lucru. Sue şi cu mine nu am vrut să o înscriem pe Lucy la lecţiile de vioară, pentru că am crezut că îşi dorea să cânte la vioară doar ca să fie ca prietena ei. Cu toate acestea, când a insistat şi când ne-a promis că se va ţine de aceste lecţii, am fost de acord.

Acum, când are doisprezece ani, chiar îi place să cânte la vioară. Cu toate acestea, nu îi place să exerseze. Spre deosebire de exemplul cu Jack, unde disciplina s-a instituit în mod natural şi el a început să facă antrenament suplimentar, în cazul lui Lucy este nevoie să o împingem noi de la spate pentru a exersa. Se bucură de fiecare dată după aceea, având în vedere că îi place cu adevărat să cânte la vioară. O întrebăm din când în când dacă vrea să renunţe şi ea răspunde mereu că nu vrea. Cu toate acestea, ea spune adesea „nu" şi când este vorba despre a exersa. În acel moment, o îndemn să exerseze. Are nevoie să fie încurajată de noi pentru a face ceva ce, pe termen lung îi place.

În acest caz, Sue şi cu mine acţionăm precum antrenorii de fotbal american. Jucătorii de fotbal american joacă voluntar sau participă la competiţii, dar adesea le repugnă partea de instruire sau antrenamentele. Uneori, antrenorul trebuie să îi urnească din loc. Fiecare jucător este liber să renunţe la echipă, dar atâta vreme

cât îşi doreşte să joace, trebuie să se bazeze pe antrenor pentru a-i stabili ritmul în ceea ce priveşte exerciţiile.

Aici disciplina are nevoie de un imbold din exterior. Lucy este liberă să renunţe la vioară, dar atâta vreme cât îşi doreşte să continue — şi e clar că îi place ideea de a cânta la vioară — Sue şi cu mine credem că o putem ajuta, asigurându-ne că exersează.

Într-adevăr, exerciţiul creează legătura dintre joacă şi măiestrie, dar această legătură se creează mai greu şi mai încet dacă sarcina este mai dificilă. Pentru un părinte, un profesor sau un antrenor este o sarcină dificilă să decidă cât de mult să intervină din exterior şi cât de mult să lase lucrurile în seama copilului.

Atâta vreme cât tu — părinte, profesor, antrenor — eşti sigur că nu îl presezi pe copil din cauza motivaţiilor tale egoiste, atunci orice încurajare din exterior şi chiar cerinţele ferme îl pot ajuta pe copil să îndeplinească scopuri dificile, pe care şi le doreşte cu adevărat.

În general, atâta vreme cât copilul continuă să îşi exprime interesul şi să dea dovadă de o aptitudine, chiar şi la nivel minim, este posibil să te roage în mod implicit să îl ajuţi să exerseze şi să îi ceri să facă acest lucru.

Îndată ce un copil — sau un adult, în acest caz — începe să experimenteze măiestria, nevoia de încurajări din exterior se diminuează, deşi nu dispare complet. Începuturile măiestriei, ca şi primele kilograme pe care le dai jos atunci când urmezi o dietă, oferă cea mai bună motivaţie.

Iată câteva trucuri care ar putea să îţi fie de ajutor atunci când îţi propui să dezvolţi obiceiurile copilului tău în privinţa exerciţiului şi disciplinei, astfel încât acestea să devină mijloace de dobândire a fericirii, la potenţialul lor maxim.

- Aminteşte-ţi de propria ta copilărie. Ce a funcţionat şi ce nu a funcţionat atunci? Este important să nu faci aceleaşi erori care au fost făcute cu tine când erai copil. Dar încearcă să preiei ceea ce a mers bine.

- Relaxează-te. Nu uita, dezordinea este o parte a copilăriei. Poate să aibă şi avantaje. Ordinea nu trebuie să fie prioritatea în copilărie. Nu aplica locului de joacă al copiilor tăi aceleaşi reguli pe care le foloseşti cu angajaţii tăi la birou.
- Prezintă disciplina ca pe o oportunitate de a avea mai mult timp liber, de a fi mai bun şi de a avea succes, pentru că de fapt, asta înseamnă. Gândeşte-te cum să le explici asta copiilor, folosind cuvinte care au sens pentru ei. Mai întâi trebuie să te gândeşti bine, pentru a crede cu toată inima ceea ce spui, pentru că altfel vei avea aerul unui vânzător de maşini second-hand.
- Explică-le copiilor că oamenii de succes pe care îi admiră au ajuns să îşi îndeplinească scopurile prin muncă susţinută. Apoi explică-le că aceşti oameni au muncit din greu nu pentru că erau extraordinar de talentaţi, ci pentru că le-a plăcut foarte mult să aibă sentimentul măiestriei, atât de mult încât şi-au dorit să îl experimenteze în repetate rânduri. Îndrumă-l pe copil către acel sentiment. După ce l-a simţit, îşi va dori să îl trăiască din nou.
- Încearcă să separi propriile obiceiuri despre exerciţiu şi disciplină de ceea ce vrei să transmiţi copiilor tăi. Dacă eşti obsedat de curăţenie, încearcă să înţelegi că exagerezi în această privinţă şi nu transmite asta familiei tale. Pe de altă parte, dacă eşti dezordonat în mod natural, încearcă să înţelegi că aceasta este o problemă şi caută o soluţie să o remediezi şi nu lasă această dezordine să cuprindă întreaga casă, transmiţându-le copiilor că este un comportament acceptabil.
- Oferă sprijin specific în ceea ce priveşte organizarea şi ajută-ţi copilul să îşi creeze o abordare care funcţionează pentru el. Dacă organizarea timpului reprezintă o problemă, realizează un orar scris sau foloseşte un ceas cu alarmă sau orice altă resursă tehnică. Dacă a exersa la un instrument este o problemă, atunci încearcă să îţi dai seama ce anume produce blocajul, nu deveni cicălitor. Cere ajutor de la profesorul de muzică sau de la profesorul care predă materia la care apare problema. Ajută-ţi copilul să îşi stabilească priorităţi şi să planifice. Acest lucru nu apare natural în cazul multor copii, aşa că dacă îi poţi arăta câteva trucuri pe care le-ai învăţat, pornind de la carduri colorate până la liste sau alte tipuri de tehnici, copilul tău se va baza pe ele. Nu uita, o resursă importantă pe care noi, părinţii, o avem şi pe care adesea o pierdem din vedere este că de obicei copiii imită comportamentul nostru.

- Pune accent şi acasă pe ceea ce face copilul la şcoală, pe terenul de joacă, la lecţii sau în cadrul oricărei alte activităţi. Încearcă să comunici cu alţi adulţi care lucrează cu copiii tăi, astfel încât să foloseşti aceeaşi abordare în privinţa exerciţiului şi disciplinei, dacă este posibil.
- Nu folosi cuvinte precum leneş, fraier, chiulangiu şi aşa mai departe. Mulţi oameni renunţă mult prea devreme, considerând că nu sunt făcuţi pentru a fi organizaţi. Secretul pentru a deveni disciplinat este să crezi că merită să suporţi neplăcerea. Este mai bine să oferi încurajări, decât să foloseşti adjective negative.
- Nu te teme să îi ceri copilului tău să facă ceea ce este nevoie, pornind de la teme până la treburi practice sau bune maniere. În anumite momente este nevoie pur şi simplu să insişti. Poţi face asta cu umor, dar nu este obligatoriu. Copiii îşi doresc limite şi ne vor forţa până când le vom oferi.
- Nu îţi speria copiii de nimic, spunând că „este nevoie de multă disciplină“ sau „de ani buni pentru a exersa“. Tot ceea ce vei face este să creezi o perspectivă sumbră, şi, potrivit ei, acea sarcină pare insurmontabilă. Era cât pe ce să nu dau la medicină pentru că mi s-a spus cât de dificil şi chinuitor este şi că este nevoie de multă disciplină. Având în vedere că îmi plăcea să dorm până târziu, m-am gândit

că îmi lipseşte disciplina necesară pentru a deveni medic. Un mare nonsens. Oricine poate să se obişnuiască să se trezească devreme. Dacă vrei să faci ceva, o poţi face. Aceasta este atitudinea pe care o poţi insufla copiilor tăi.

10

Măiestria: cel mai mare factor motivator

După ce treci de etapa pe care o construieşti cu dificultate prin exerciţiu şi disciplină, ajungi la minunata lume a măiestriei.

Îndată ce ajungi acolo, îţi doreşti să revii. Îndată ce experimentezi măiestria, vrei să o experimentezi de mai multe ori. Îţi aminteşti cum a fost prima dată când ai reuşit să faci ceva ce nu credeai că poţi face? Pentru mine a fost aşa când am învăţat să merg pe bicicletă. Vărul meu Jamie m-a învăţat. Nu o să uit niciodată momentul în care el a dat drumul bicicletei pentru a zecea oară şi de această dată reuşisem. Nu am căzut. Am pedalat şi am tot pedalat, până în viaţa adultă.

Sentimentul de măiestrie şi dorinţa de a-l trăi din nou, îl transformă pe copil sau pe adult dintr-un învăţăcel nesigur, temător, într-un jucător automotivat. Unul dintre obiectivele importante ale părinţilor, profesorilor şi antrenorilor ar trebui să fie acela de a găsi acele domenii în care copilul poate cunoaşte măiestria, după care să îi ofere posibilitatea copilului să retrăiască din nou această senzaţie puternică.

Măiestria este cel mai mare factor motivator, pentru că oamenilor le place să facă bine o activitate. „Normal, tată!", ar spune fiica mea. Dar adesea noi uităm acest lucru important şi evident şi presupunem că ceea ce îl împiedică pe copil să devină implicat cu entuziasm este o atitudine nepotrivită, lenea, incapacitatea sau prostia.

Ceea ce îi blochează cel mai mult pe copii este teama de eşec. Este acel sentiment de tipul „nu pot face asta şi nu vreau să mă fac de râs“. Teama este marea piedică. Teama îi face pe copii — şi pe adulţi — să nu îşi realizeze potenţialul.

Cu cât ai experimentat mai mult măiestria, cu atât este mai probabil să renunţi la teama de a aborda o nouă activitate sau o nouă sarcină. Va creşte astfel muşchiul emoţional numit încredere. Sentimentul de măiestrie este cel mai bun antidot împotriva fricii, timidităţii şi lipsei de încredere şi sine. Măiestria nu este doar un puternic factor motivaţional, ci şi un factor important de construire a stimei de sine. Reamintirea măiestriei ne face să încercăm de mai multe ori, chiar dacă iniţial ne-am îndepărtat de obiectivul nostru.

Greşeala pe care părinţii, profesorii şi antrenorii o fac adesea este să le ceară copiilor să dea dovadă de măiestrie, fără să îi înveţe cum să facă asta.

Pentru mine, un profesor bun este acea persoană care îl poate îndruma pe un alt om către măiestrie. Cei mai buni părinţi sunt şi buni profesori. Dacă există o bucurie mai mare decât cea în care ajungi la măiestrie chiar tu însuţi, aceea ar putea fi de a-l ghida pe copilul tău pe drumul măiestriei.

Ca părinţi, avem şansa de a face acest lucru în mai multe moduri în fiecare zi. Toate sarcinile nesemnificative care nouă ni se par normale — a spune cât este ceasul, a lega şireturile sau a face manichiura — sunt noi şi par imposibile la început pentru copiii noştri. Pentru un copil, orice sarcină de acest tip se poate transforma într-o sursă de frustrare sau chiar în ruşine, dar cu ajutorul unui părinte poate deveni o sursă de bucurie şi măiestrie.

Nu o să uit niciodată cum am învăţat-o pe Lucy să pocnească din degete. M-a văzut pe mine făcând asta, după care a exersat foarte mult pentru câteva zile, apoi, într-o săptămână şi ceva, a devenit bună la asta. Pare că au trecut luni de zile de când Lucy îşi pocnea degetele tot timpul.

De fiecare dată în care parcurgi ciclul şi ajungi la măiestrie, mai adaugi un strat muşchiului încrederii şi stimei de sine, aflat în creştere. În corpul pe care îl numim fericire, acesta este cel mai important muşchi.

Este simplu pentru un adult să ghideze un copil pe parcursul acestui ciclu; este nevoie doar de răbdare şi timp.

Este, de asemenea, şi distractiv.

O să vă spun o poveste.

Acum câţiva ani, Jack şi cu mine eram singuri acasă într-o după-amiază ploioasă de sâmbătă. Nu mai ştiu unde erau Sue şi ceilalţi copii. Jack şi cu mine ne uitam unul la altul, întrebându-ne ce să facem. Din senin, am propus bowling. Jack avea cam cinci ani şi nu jucase niciodată bowling, chiar dacă este un centru în care se poate juca chiar lângă casa noastră, numit Lanes and Games. „Super!“ a răspuns Jack la propunerea mea, având în vedere că avusese înainte un joc de bowling cu mingi şi popice din plastic pe covorul din sufragerie.

În Cape Cod, era la modă acel tip de bowling cu jaloane înalte şi subţiri[15], aşadar, îmi plăcea să mă joc cu acel tip de popice şi cu mingile mici. Punctajele sunt mici, dar jocul este amuzant. La Lanes and Games, oferă ambele tipuri de jocuri de popice (cel clasic şi cel cu mingi de dimensiuni reduse). Jack şi cu mine l-am ales pe cel mai dificil. Unul dintre aspectele plăcute legate de a-i învăţa pe copiii mici este că ei vor urma direcţia propusă de tine în acele domenii în care nu au încă experienţă sau preferinţe.

I-am arătat cum să arunce mingea pe culoar, făcând eu însumi asta. Când a luat el mingea în mână — aceste mingi au mărimea unui grepfrut — era cam mare şi cam grea pentru el, aşa că a folosit ambele mâini şi a târât cumva mingea pe culoar. A sărit de câteva ori şi s-a rostogolit spre jgheab. Pe aceste culoare, exista un cauciuc la bowlingul pentru copii, astfel încât mingea nu intra în jgheab, ci sare pe aceast cauciuc şi atinge câteva popice. (Acest mecanism oferă un bun exemplu practic despre cum îi poţi oferi unui copil mediul potrivit pentru a reuşi.)

---

[15] Este vorba despre o variaţiune a jocului de bowling, numit *candlepin bowling*. (*N.t.*)

Jack a fost foarte bucuros. A vrut să mai încerce. De această dată i-am arătat cum se ţine mingea cu ambele mâini şi cum să se aplece şi să dea drumul la minge, având-o între picioare.

Jack a mai încercat de câteva ori în acest mod, timp în care eu am continuat să joc în varianta pentru adulţi.

Fără să îmi dau seama, Jack a luat o minge într-una din mâini, şi-a îndoit încheietura astfel încât să nu scape mingea, a făcut trei paşi până la linie şi a aruncat mingea, folosind o metodă cât mai similară cu a mea.

Nu o să uit niciodată acea privelişte. Iată-mă, transmiţând un stil de bowling fiului meu, prin simplul fapt că mă jucam pur şi simplu cu el. M-a impresionat profund că a vrut să facă la fel ca mine (credeţi-mă, niciun *adult* nu ar vrea să joace ca mine acest joc) şi că am avut posibilitatea de a-l inspira atât de mult.

Aceasta este doar una dintre bucuriile pe care le trăieşti atunci când îi ghidezi pe copii către măiestrie: ei ne apeciază talentele chiar şi în acele domenii în care nu avem talent.

Acum, patru ani mai târziu, lui Jack îi place să joace bowling. Încă mai are ceva din stilul meu, numai că şi-a cizelat propriul său stil şi are modul său unic de a juca. La vârsta de nouă ani, se descurcă mult mai bine la bowling decât mine.

Dacă plantezi seminţele devreme, aceste abilităţi se vor dezvolta, chiar dacă ţie îţi lipsesc.

Încearcă să nu fii tu cel care decide la ce să fie bun copilul tău. Este de înţeles — noi sperăm în mod natural ca entuziasmul nostru să fie împărtăşit şi de copiii noştri — dar este o greşeală să forţezi acest lucru. Mai bine plantează multe seminţe. Apoi observă ce anume se dezvoltă. Indiferent în ce domeniu se dezvoltă, măiestria va aduce cu sine încredere, stimă de sine şi motivaţie intrinsecă.

MĂIESTRIE VERSUS REUŞITĂ

Este important să facem distincţia dintre măiestrie şi reuşită. Măiestria este un sentiment. Reuşita este un punct de referinţă.

De obicei, sentimentul de măiestrie însoţeşte o reuşită; în acest caz, măiestria şi reuşita merg mână în mână. Dar uneori nu se întâmplă aşa. Anumiţi copii şi adulţi îşi prezintă reuşitele fără să aibă sentimentul de măiestrie, pentru că scurtcircuitează drumul către reuşită. De exemplu, dacă îţi alegi un curs uşor în facultate doar pentru scopul de a lua nota 10, nu vei simţi măiestrie, deşi îţi vei prezenta reuşita de a lua o notă mare, pentru a o pune în portofoliul tău. Sau dacă faci minimul cerut pentru a realiza proiectul la ştiinţele naturii, nu vei simţi măiestrie, chiar dacă ţi-ai îndeplinit obiectivul de a finaliza proiectul.

Dar problema poate deveni şi mai insidioasă. Unii oameni nu simt măiestria nici când reuşesc să facă ceva extrem de dificil. Se întâmplă astfel pentru că le-a fost blocată capacitatea de a simţi măiestria prin critici excesive şi prin aşteptări foarte mari duse la extrem. Deşi este bine să îi provocăm pe copii astfel încât să dea tot ce este mai bun din ei, este distructiv dacă nu îi lăsăm niciodată să simtă că au făcut ceva semnificativ.

Chiar dacă crezi că ar putea fi o problemă rar întâlnită, pe măsură ce îţi ies peri albi încercând să îţi ajuţi copilul la temele de zi cu zi, eu ştiu mulţi adulţi de succes care *nu pot simţi* din punct de vedere psihologic mândria sau măiestria în ceea ce fac, chiar dacă restul lumii consideră că rezultatele lor sunt minunate. Explicaţia este că nu au putut să mulţumească niciodată un părinte, un profesor sau un antrenor. Aşa cum fac mulţi oameni talentaţi care consideră critica mult mai potrivită decât valorizarea, aceştia au internalizat critica neobosită a maestrului lor greu de mulţumit şi au devenit ei înşişi nemulţumiţi. Aceasta este una dintre cele mai crude ironii ale succesului: uneori nu induce plăcerea binemeritată, ci noi cerinţe dificile şi o autocritică şi mai intensă.

Dar în cazul celor mai mulţi oameni, dacă pur şi simplu munceşti din greu şi faci cât de bine poţi o activitate provocatoare pentru tine, atunci ajungi la măiestrie. Pentru a continua să ai acest sentiment, trebuie să ai standarde din ce în ce mai mari.

De exemplu, după ce am învăţat să merg pe bicicletă, mi-a scăzut sentimentul de măiestrie şi a dispărut complet puţin câte puţin în săptămânile următoare. Pentru a avea din nou acest sentiment, a trebuit să încerc ceva nou pe bicicletă, ceva ce presupunea mai multă muncă, cum ar fi să merg cu o singură mână, apoi să merg fără mâini, apoi să mă ridic de pe şa în timp ce bicicleta se mişca (nu am reuşit niciodată să fac asta!)

Sentimentul de măiestrie este o recompensă în sine. Pe de altă parte, poţi să reuşeşti să faci foarte multe, cum este cazul multor oameni, dar să nu simţi prea multă satisfacţie sau măiestrie. Dar sentimentul de măiestrie poate să fie asociat unei reuşite care nu pare aşa de importantă pentru alţii. Am trăit un sentiment minunat de măiestrie în facultatea de medicină, atunci când am învăţat să recoltez sânge. Nu era mare lucru pentru ceilalţi oameni din spital care ştiau cum se face acest lucru, dar eu mă simţeam superior.

Dacă îi încurajezi pe copii să facă atât cât pot de bine un anumit lucru, vor trăi măiestria şi, odată cu ea, şi motivaţia de a face activitatea respectivă din ce în ce mai bine, crescând astfel şi stima de sine. Fericirea nu se bazează pe reuşită, ci pe o viaţă în care sentimentul de măiestrie se dezvoltă în mod gradual.

MĂIESTRIA ȘI OPTIMISMUL

Procesul în cinci paşi pe care l-am conturat construieşte multe elemente puternice de susţinere din punct de vedere psihologic. Unul dintre cele mai importante este optimismul, ca pattern mental. Dacă experimentezi măiestria în mod repetat, poţi ajuta la construirea unei atitudini de optimism.

Cercetările arată că, atunci când îţi creşti copilul astfel încât să fie optimist, vor spori şansele ca el să devină un adult fericit şi încrezător. Întrebarea evidentă este *cum* îţi creşti copilul astfel încât să devină optimist? Chiar dacă poţi fi predispus genetic către optimism, aşa cum era mama mea, sau către pesimism, aşa cum era tatăl meu, poţi fi întotdeauna încurajat – de fapt, *învăţat* – atunci când eşti mic, să devii optimist sau pesimist. Graţie genelor mamei mele şi învăţămintelor pe care mi le-a dat, am o predispoziţie către optimism, în ciuda pesimismului moştenit de la tata.

Cercetările au demonstrat că optimismul se numără printre cei mai importanţi predictori ai fericirii adultului. Uneori considerăm optimismul o calitate superficială, când de fapt nu este aşa. Optimismul este mult mai puternic şi supravieţuieşte mai mult decât pesimismul şi decât vărul său mai slab, cinismul. Dacă optimismul nu era rezistent, dispărea după câteva încercări. Este nevoie de mult curaj şi creativitate pentru a menţine o poziţie optimistă, în comparaţie cu varianta în care te „ofileşti“ de la pesimism şi cinism.

Este foarte greu să scapi de pesimism: dacă te-a cuprins, se ţine de tine. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu cinismul. Încearcă să nu le transmiţi copiilor tăi pesimismul şi cinismul, chiar dacă pe tine te-au cuprins. Încearcă să nu transmiţi mai departe negativismul. Este un blestem.

Cercetările arată că până la un punct optimismul este moştenit genetic. Cu toate acestea, poţi face în continuare foarte multe ca părinte pentru a încuraja dezvoltarea optimismului ca un mod de a vedea viaţa, care este învăţat ulterior. Optimismul este un obicei pe care îl poţi dezvolta, chiar dacă nu este ceva natural pentru tine. Dacă te antrenezi şi îi antrenezi şi pe copii să nu generalizeze şi să nu considere catastrofale evenimentele dificile, atunci vei învăţa să priveşti evenimentele dificile dintr-o perspectivă sănătoasă. Dacă îi înveţi un anumit stil explicativ care interpretează în mod reflexiv evenimentele, abordându-le mai degrabă constructiv decât distructiv, le vei oferi un mare dar care se va menține pentru tot restul vieții lor. Ajută foarte mult nu numai pentru a face față evenimentelor dificile, ci şi în ceea ce priveşte eliberarea energiei necesare pentru a crea evenimente pozitive.

Optimismul este o trăsătură care se poate menține şi poate creşte pentru tot restul vieții. Optimismul nu se referă la o negare oarbă şi prostească a aspectelor negative din viață, ci la obiceiul de a găsi soluții la probleme şi la tendința de a considera că există întotdeauna o speranță realistă, indiferent cât de dificile ar fi lucrurile.

Martin Seligman, cel mai important cercetător în domeniul optimismului, susține:

> Chiar dacă optimismul este, fără îndoială, moştenit într-o anumită măsură (mai puțin de cincizeci la sută), nu înseamnă că există anumite gene ale optimismului sau că experiențele sănătoase ale copilăriei nu ar avea un rol crucial în formarea optimismului. Ca părinți şi profesori, ar trebui să fiți atenți la ideea conform căreia numeroasele experiențe de succes ale copilului vostru vor duce la optimism. Ar trebui să renunțați la încercarea de a-l ajuta pe copil să aibă succes în repetate rânduri. Cea mai bună modalitate de formare din partea ta va susține şi va menține optimismul, iar experiențele cruciale potrivite îi vor consolida optimismul.[16]

Deşi cercetările lui Seligman au arătat că optimismul poate fi învățat, şi poate fi învățat la orice vârstă, este cel mai bine să fie transmis cât mai devreme. Atunci când copilul tău își dezvoltă o atitudine mentală conform căreia în orice circumstanță el va găsi o cale de a ajunge la rezultatul potrivit, acea atitudine devine o profeție autoîmplinită. Pe de altă parte, oricât de inteligent şi de creativ ar fi copilul tău, dacă îşi formează ideea că lucrurile nu merg niciodată bine în viață, atunci chiar aşa se va întâmpla. Şi chiar dacă se întâmplă ca lucrurile să nu meargă aşa de prost, persoana se bucură foarte rar de momentele frumoase, pentru că aşteaptă în mod pesimist să apară un eveniment neplăcut.

Dacă unul dintre cele mai importante daruri pe care le poate oferi un părinte este darul optimismului, cum ne putem asigura că îl oferim, în special atunci când nu suntem noi înşine înzestrați cu acest dar?

Poți să începi să îți dezvolți o atitudine optimistă prin intermediul conectării pozitive cu copilul tău. Chiar dacă nu ai primit acest tip de atenție când erai copil, poți totuşi să le-o oferi copiilor tăi. Poți să le oferi ceea ce tu nu ai avut. Şi dacă ai fost norocos să primeşti această conectare, asigură-te că o transmiți şi copiilor. Conectarea nu se întâmplă automat. Este nevoie de timp pentru a uda această grădină.

Copilul care se simte conectat în mod profund şi iubit necondiționat îşi dezvoltă un sentiment de încredere de bază şi de siguranță, care duce în mod natural la sentimentul că este în regulă să încerci lucruri noi. Acest lucru duce la joacă, apoi la exercițiu şi apoi la măiestrie. Experiențele repetate de măiestrie duc la optimism şi încredere. Dar atunci când conectarea nu este acolo de la început, este puțin probabil ca experiențele cruciale de măiestrie să aibă loc prea des.

Pe măsură ce apar problemele — şi în viață apar multe probleme — copilul conectat, securizat, optimist, le abordează cu certitudinea că acestea sunt rezolvabile. Copilul optimist încearcă din nou, nu se dă bătut.

Profesorul doctor C.R. Snyder, care predă psihologia la Universitatea Kansas din Lawrence, a scris o carte excelentă numită *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, unde susține că există trei elemente care contribuie la încrederea şi optimismul copiilor. Primul este existența unui scop. Al doilea este voința sau energia necesară pentru a realiza scopul. Al treilea este numit de Snyder *puterea de a găsi o soluție* sau sentimentul interior că vei găsi o cale, sau chiar mai multe căi de a realiza scopul pe care ți l-ai propus.

---

[16] Martin Seligman, *The Optimistic Child*, New York, Harper Perennial, 1995, 98.

Copiii își fixează diferite scopuri în mod natural. *Vreau o prăjitură* sau *vreau să ajung cândva astronaut*. Voința și puterea de a găsi o soluție depind, cu toate acestea, de conectare, joacă, exercițiu și de experiențele anterioare legate de măiestrie. Cu cât un copil este mai conectat, cu atât există mai multe șanse ca următorii pași să fie urmați în mod natural.

Dintre toate testele pe care Lucy le-a dat când era copil, m-a interesat în mod special un test pe care i l-am dat chiar eu. Este testul din cartea lui Martin Seligman *The Optimistic Child*, care măsoară cât de optimist sau pesimist este un copil. Dezvoltat de doi dintre asistenții săi de cercetare, Nadine Kaslow și Richard Tanenbaum, acest test a fost făcut pe mii de copii și a fost validat statistic. Este un instrument mult mai fidel în comparație cu simpla ta evaluare intuitivă. Este destinat copiilor cu vârste cuprinse între opt și treisprezece ani și este nevoie de douăzeci de minute pentru a-l administra.

Într-o zi am întrebat-o pe Lucy, care avea doisprezece ani, dacă este de acord să îi pun o serie de întrebări care mă vor ajuta să înțeleg care este perspectiva ei despre viață. Ea a spus: „Desigur". S-a așezat pe podea, mâzgălind o foaie de hârtie, în timp ce eu îi puneam întrebările din cartea lui Seligman. Eu eram cel anxios în toată această poveste; Lucy a considerat că tot acest proces era drăguț și amuzant.

Mă temeam pentru că era important pentru mine ca Lucy să dezvolte obiceiul de a fi optimistă. Știam că asta o va ajuta foarte mult în viață. Ea a fost și este o fetiță veselă, dar mă întrebam dacă nu cumva această atitudine nu este o mască pe care o folosește. Mă întrebam dacă nu cumva ea este o persoană pesimistă în adâncul ei, având în vedere istoricul de depresie din familia mea. Așa că rezultatul testului despre optimism conta mult mai

mult pentru mine decât IQ-ul, notele de la școală, sau alte rezultate academice.

După ce am terminat testul, mi-a luat ceva timp să îl scorez. Fideli profesiei lor de cercetători, Kaslow și Tanenbaum au introdus subteste și subscoruri având numeroase acronime, cum ar fi „evenimente negative permanente" (ENP) și „evenimente pozitive pervazive" (EPP) sau „evenimente negative, unde nu există speranță"[17], pe care a trebuit să le scorez separat. Astfel că suma finală îmi era necunoscută în timp ce făceam aceste calcule matematice. Lucy stătea pe podea și desena în timp ce eu scriam numere pe o foaie de hârtie.

Într-un final am ajuns la rezultatul ei. Când am văzut ce înseamnă, am sărit și i-am dat o îmbrățișare puternică lui Lucy. „Ești optimistă!" am spus. „Și nu numai că ești optimistă, chiar depășești scorurile la optimism!" Lucy se uita la mine ca și cum mi-ar fi zis: „Și ce mare lucru?", dar s-a amuzat și mi-a zâmbit spunându-mi: „Ce drăguț!"

Potrivit datelor numeroase colectate de Seligman, scorurile ridicate ale lui Lucy la optimism corelează cu reziliența și cu succesul și o face invulnerabilă la depresie.

Poate că i-ai oferit o conectare strânsă și hrănitoare copilului tău și cu toate acestea el dezvoltă o atitudine pesimistă pe măsură ce crește. Asta nu înseamnă că ai eșuat. Lucrurile se întâmplă așa pentru că mai sunt și alți factori pe care nu îi poți controla — printre cei mai importanți fiind cei genetici, și ceea ce fac/spun profesorii, colegii, antrenorii și cultura în care trăiești. Dar chiar dacă toate aceste forțe lucrează împotriva optimismului, poți încuraja în continuare dezvoltarea mentalității optimiste.

Ca părinte promovezi optimismul pentru copilul tău nu numai prin crearea unei conectări securizante, ci și prin modelarea optimismului prin exemplul propriu. Asta nu înseamnă că trebuie să îţi petreci timpul fredonând o melodie veselă, citându-l pe Norman Vincent Peale sau lipind feţe vesele pe geamul maşinii. Înseamnă totuşi că ar trebui să eviţi anumite obiceiuri mentale negative, cum ar fi generalizarea unei situaţii negative ca şi cum ar fi reprezentativă pentru toată viaţa sau transformarea unei probleme într-o catastrofă, considerând-o semnul unui dezastru total, sau să priveşti un punct slab al tău ca un indicator al faptului că eşti complet inutil, sau să consideri că un eşec prevesteşte faptul că vor urma numai eşecuri.

---

[17] PMB (permanent bad events), PVG (pervasive good events), HoB (hopelessness, bad events) (*N.t.*)

În schimb, este mai util pentru copii, şi mai ales pentru tine, să transmiţi optimismul raţional prin exemplul propriu şi să îi înveţi pe copii cum să îl dezvolte. Dacă eşti pesimist prin natura ta, poţi profita de faptul că eşti părinte pentru a exersa cum să devii optimist — poţi să faci din asta scopul tău principal. Cel mai bun manual care te ajută în acest sens este cartea lui Seligman, *Optimismul care se învaţă*.

Optimismul nu trebuie să fie ceva mistic sau iraţional. De fapt, optimismul poate fi ceva complet raţional. Acesta te îndeamnă să rezolvi o problemă, mai degrabă decât să te împotmoleşti în ea. Optimismul raţional te face să vezi oportunităţile reale existente în fiecare problemă sau catastrofă. Optimismul raţional te ghidează astfel încât să pui o limită în jurul unei probleme, mai degrabă decât să îi permiţi să îţi cuprindă toată viaţa. Optimismul raţional înseamnă că, atunci când îţi pierzi locul de muncă, nu îi spui familiei că eşti falimentar, ci că ai o provocare, că este nevoie să faceţi economii o perioadă, dar că te aştepţi să găseşti ceva de lucru mai devreme sau mai târziu, având în vedere că mulţi oameni în situaţia ta au găsit de lucru. Apelezi la raţiune pentru a-ţi da speranţă mai degrabă decât să permiţi pesimismului iraţional să preia controlul şi să fii cuprins de depresie.

Copiii învaţă de la tine cum să reacţioneze la probleme. Aceasta este moştenirea non-genetică. Copiii învaţă din modul tău de a explica şi, astfel, ei îţi moştenesc atitudinile şi comportamentele, chiar dacă nu le-au preluat pe cale genetică.

În perioada copilăriei, când sentimentele şi atitudinile unei persoane sunt cel mai fluide, poţi să formezi aceste atitudini astfel încât, atunci când ajung să se consolideze mai târziu şi să devină sentimente şi emoţii specifice adultului, să fie suficient de puternice atât pentru a face faţă adversităţii, cât şi pentru a crea şi a susţine bucuria.

Sentimentul de măiestrie duce la optimism, care înseamnă în esenţă un sentiment de tipul „vreau să încerc din nou", indiferent despre ce activitate ar fi vorba.

Uneori poţi trăi măiestria şi cu toate acestea te poţi simţi în continuare dezamăgit. Într-un anumit moment ai nevoie de recunoaştere şi de aprobare din partea altora, care este al cincilea pas în procesul pe care îl descriu, şi subiectul următorului capitol.

Dar mai întâi, lasă-mă să îţi ofer câteva trucuri pentru a ajunge la măiestrie. Împreună cu celelalte sfaturi oferite în această carte, acestea sunt menite să îţi stimuleze gândirea şi nu trebuie urmate ca şi cum ar fi reţete.

- Asigură-te că tu şi copilul tău cunoaşteţi diferenţa dintre reuşită şi măiestrie. Reuşitele reprezintă un cadru de referinţă, în timp ce măiestria este un sentiment. Cele două pot merge mâna în mână, dar nu uita să priveşti în spatele reuşitelor copilului tău pentru a te asigura că trăieşte şi sentimentul de a fi atins măiestria. Reuşita lipsită de sentimentul de a fi atins măiestria este lipsită de substanţă; nu oferă un teren sigur.
- Sentimentul de măiestrie este un important element motivator. Joc golf de trei sau patru ori pe an şi o fac totuşi pentru că în fiecare rundă dau măcar o lovitură foarte bună. Sentimentul pe care îl am când dau acea singură lovitură reuşită depăşeşte toate emoţiile negative legate de toate loviturile nereuşite şi mă motivează să revin. Cu cât îl ghidezi mai mult pe copilul tău să trăiască măiestria, cu atât va deveni mai motivat din interior.

- Încearcă să te asiguri că îi oferi copilului tău cât mai multe contexte pentru a trăi sentimentul c-a atins măiestria. A învăța să mergi este un moment important de măiestrie. Să înveți să vorbești, să citești, să faci adunări sau scăderi — toate acestea sunt urmate de un sentiment de măiestrie. Datoria ta ca părinte — sau ca profesor, sau antrenor — este să facilitezi aceste momente.
- Nu te aștepta ca lauda să înlocuiască experimentarea măiestriei. Uneori adulții cred că pot insufla stima de sine oferind laude pur și simplu. Nu funcționează. Stima de sine și încrederea apar atunci când ai experiența de a face ceva bine pe cont propriu.
- Explică-le copiilor că durerea și frustrarea precedă măiestria. Nu prezenta acest lucru ca pe o prelegere; atunci, copilul tău îl va anula ca pe orice altă placă repetitivă a părinților. În schimb, oferă această explicație ca o informație, un lucru interesant despre viață pe care ai vrea să îl cunoască copilul tău. Compensăm disconfortul cu satisfacția măiestriei. Așa că atunci când copilul tău se plânge și spune că un anumit lucru este dificil sau frustrant și că nu se va putea descurca mai bine decât atât, îi poți spune: „Este de fapt foarte bine că simți asta. Înseamnă că te străduiești. Ceea ce înseamnă că te descurci mai bine. În curând vei simți și satisfacția. Continuă. Vei vedea".

11

Recunoașterea: puntea dintre năzuință și apartenență

Deși măiestria este o recompensă în sine, există un alt element important care sporește gradul de măiestrie, ducând în același timp și la un sentiment mai puternic de conectare. Acest element este recunoașterea, sentimentul de a fi valorizat de alții, în special de persoanele a căror opinie contează pentru noi.

Charles Ducey de la Universitatea Harvard m-a învățat expresia „de la năzuință la apartenență" și, în timp ce spunea cu modestie, „Mai drăguț de atâta nu se poate", cred că sublinia cât se poate de bine ce efecte poate avea recunoașterea, dacă este oferită și primită cum se cuvine.

Întoarce-te puțin în trecut. Îți amintești un moment în care un profesor foarte sever ți-a spus „Bravo" și ai simțit că îți iei zborul? Sau îți amintești când un profesor ți-a făcut un compliment anume într-o anumită zi, care te-a inspirat să realizezi unul dintre cele mai bune proiecte ale tale din anul respectiv? Poate că a fost în clasa a treia sau în clasa a cincea, poate în clasa a zecea. Dar cei mai mulți își pot aminti cel mai bine un profesor sau un antrenor care i-a inspirat să facă treabă bună — și să se simtă foarte mândri de ei înșiși — oferind pur și simplu elemente de recunoaștere plasate într-un mod strategic.

De fapt, principalul domeniu de interes al adultului nu are de obicei ca origine un talent înnăscut sau o curiozitate, ci o anumită recunoaştere oferită de un profesor sau un antrenor în perioada copilăriei. Această formă de recunoaştere a inspirat şi a motivat atât de mult copilul, încât domeniul predat de profesor sau sportul specific antrenorului a devenit pasiunea copilului — iar acest interes a rămas viu pentru tot restul vieţii.

Recunoaşterea poate avea forme aparent banale, cum ar fi să fii rugat să cureţi gumele de şters sau să fii pus în capul mesei la masa de prânz. A-i oferi unui copil o responsabilitate, mai ales atunci când este neaşteptată, poate fi primul pas în devenirea unui viitor preşedinte al Statelor Unite sau a unui director executiv de prestigiu.

Părinţii, profesorii şi antrenorii pot avea o influenţă pozitivă prin intermediul recunoaşterii pe care o oferă. Noi, adulţii, uităm mult prea des cât de mult a însemnat pentru noi recunoaşterea la acea vreme — dar era ceva foarte important pentru noi şi la fel se întâmplă şi pentru copiii din ziua de azi.

Era important, de asemenea, şi cine oferă recunoaşterea. Poate că vă gândiţi că aş fi putut să angajez un profesor de bowling pentru Jack şi astfel Jack şi-ar fi dezvoltat în aceeaşi măsură sau chiar mai bine abilitatea de a juca bowling. Dar, desigur, îmi doream ca Jack să dobândească mai mult decât o simplă abilitate. Mi-am dorit să rămână cu amintirea faptului că am jucat acest joc împreună, cu sentimentul că a fost într-o echipă cu mine şi, mai mult decât atât, mi-am dorit ca el să ştie că îmi doream să fiu acolo. Îmi doream să primească recunoaştere de la o persoană pe care o iubeşte.

Recunoaşterea poate face diferenţa dintre reuşita lipsită de bucurie şi măiestria plină de încântare. Îndată ce afli că ceea ce ai realizat contează pentru oamenii importanţi în ochii tăi, atunci rezultatul tău îţi oferă mai multă motivaţie. Te simţi conectat mult mai profund cu oamenii care ţi-au oferit recunoaştere. Aşa cum exerciţiul creează o punte între joc şi măiestrie, recunoaşterea reuşeşte să construiască puntea pornind de la măiestrie şi întorcându-se la conectare.

Când înveţi să faci ceva foarte bine şi altcineva valorizează acest lucru, simţi mândrie în interiorul tău şi te simţi conectat cu cei din exterior, conectându-te astfel cu persoana care recunoaşte reuşita ta sau cu un grup, pe care acea persoană îl reprezintă.

De exemplu, când am învăţat să merg pe bicicletă şi Jamie, vărul meu, m-a lăudat pentru asta, m-am simţit mai conectat atât cu el, cât şi cu lumea bicicliştilor pe care el o reprezenta. Puteam să îmi ocup cu mândrie locul în lumea oamenilor care pot merge pe bicicletă.

Cu toate acestea, atenţie la modul în care oferi sau cauţi recunoaştere. Recunoaşterea este foarte puternică, dar poate deveni periculoasă. Anumiţi copii (şi adulţi) tânjesc cu disperare după recunoaştere, ca şi cum aceasta ar fi un drog fără de care nu pot trăi.

Asta se întâmplă pentru că ei folosesc recunoaşterea nu pentru a se conecta cu grupul mai larg, ci pentru *a se separa* de acesta, poziţionându-se pe o treaptă superioară. Ei îşi doresc cu ardoare să primească laude şi recunoaştere nu pentru că acestea ar fi metode de conectare, ci pentru că aceste instrumente le oferă senzaţia că sunt mai buni decât alţii, deconectându-i astfel de ceilalţi oameni.

Acesta este marele pericol al laudelor şi recunoaşterii, mai ales într-o lume competitivă ca a noastră. Dacă un copil sau un adult are nevoie de recunoaştere doar ca o metodă de a fi deasupra celorlalţi, persoana poate deveni ceea ce specialiştii în sănătatea mentală numesc persoană narcisică: această persoană poate resimţi plăcerea numai atunci când este admirată, iar dorinţa sa de a fi admirată este imposibil de îndeplinit. O astfel de persoană nu poate iubi cu adevărat şi nu le poate oferi celorlalţi emoţii pozitive. Narcisicul este teribil de nefericit, chiar dacă are mari reuşite, aşa cum se întâmplă în multe cazuri.

Nefericirea persoanei narcisice provine din faptul că se simte singură în momentul în care se apropie de o altă persoană, simte că trebuie să câştige admiraţia şi adoraţia acestei persoane; apoi face tot ce poate pentru a primi toată admiraţia pe care persoana respectivă i-o poate oferi. După ce persoana este secătuită, narcisicul îşi pierde interesul şi merge către o altă persoană cu potenţial. Precum vampirii emoţionali, narcisicii se hrănesc cu energia altor persoane.

Dar să nu vă imaginaţi că orice laudă va duce la narcisism. Poate pentru că recunoaşterea este atât de periculoasă, îi învăţăm uneori pe copii să este greşit sau „egoist" să îşi dorească sau să se bucure de laude. La urma urmei, nu ne dorim să-i transformăm pe copiii noştri în mici monstruleţi narcisici. Dar toţi copiii, ca şi toţi adulţii, au nevoie de un anumit grad de recunoaştere.

Dacă noi descurajăm în mod puritan orice laudă pe care copilul ar putea să o primească în urma reuşitelor sale, dacă îl învăţăm că este „ruşinos" să te bucuri de laude, atunci îi transmitem mesaje aproape la fel de periculoase precum cele pe care încercăm să le evităm. Îi transmitem mesajul că este ruşinos să te simţi bine în legătură cu ce ai obţinut sau să te bucuri de laudele altor oameni.

Acest copil este opusul narcisicului în devenire. Acest copil este pe cale să îşi dezvolte o stima de sine scăzută, să fie pasiv în relaţii şi la muncă şi să găsească foarte puţină bucurie în ceea ce face. Atingerea vinovăţiei îi va îndepărta tulpinile mândriei ce ar putea să crească în interiorul său, lăsând în urmă un teren interior sterp şi lipsit de orice lucru frumos.

Aceste două extreme nefericite nu sunt rare. Dar ambele pot fi evitate.

Factorul diferenţiator esenţial dintre nevoia nepotolită de a fi lăudat a narcisicului şi bucuria sănătoasă legată de măiestrie şi validare a persoanei normale este conectarea, primul factor din cadrul ciclului în cinci paşi. Dacă un copil (sau un adult) se simte confortabil şi este conectat la lume într-un mod sigur, atunci nu va avea nevoie să adune dovezi de recunoaştere sau laude, ca şi cum ar fi o persoană flămândă care adună mâncare; în schimb, îşi va dori să transmită veştile în grup şi să le împărtăşească cu ceilalţi. Va folosi lauda nu pentru a se separa de grup, ci pentru a contribui la coeziunea grupului. Va fi atât de mândru că face tot ce îi stă în puteri, poate chiar îşi va depăşi atribuţiile, astfel încât nu se va duce să stea singur, ci va prefera să se bucure de conectarea cu grupul şi să sporească şansele ca grupul să prospere şi să reziste.

Grupul poate fi familia, echipa, clasa a cincea, lumea celor care merg pe bicicletă sau joacă bowling, sau orice alt grup din care persoana simte că face parte. Un motiv pentru care narcisismul este foarte răspândit atât în rândul adulţilor, cât şi în rândul copiilor din ziua de astăzi este acela că foarte mulţi oameni nu simt că fac parte dintr-un grup. Se simt deconectaţi. Oamenii deconectaţi pot transforma reuşita şi recunoaşterea în dependenţe. În fiecare zi — chiar oră de oră — au nevoie de „o reparaţie". Dacă nu o primesc, devin furioşi, deprimaţi sau ambele. În loc să ceară ajutorul din partea altor oameni, ei îşi folosesc talentele adesea impresionante pentru a se răzbuna pe cei care nu le-au oferit ceea ce îşi doresc (remediul lor format din laudă şi recunoaştere), având şi mai multe reuşite, în speranţa de a face ca lauda şi recunoaşterea să fie indispensabile. „O să le arăt eu lor" este mottoul lor. Ei visează să conducă întreaga lume, în imaginaţia lor. Ei îşi menţin acele fantezii prin care se cred atotputernici, sau se cred Bill Gates sau Tiger Woods, pe care nu le folosesc ca metode de a oferi sau de a face parte dintr-un grup, ci de a se răzbuna şi a fi speciali.

La cealaltă extremă, adultul lipsit de bucurie, care a învăţat atunci când era copil că este greşit să te mândreşti indiferent ce ai face, atrage mai puţin atenţia în comparaţie cu narcisicul, aşa că situaţia sa dificilă ar putea trece neobservată, chiar şi atunci când este copil. Aceşti copii suferă în tăcere. Ei zâmbesc atunci când este cazul, spun „mulţumesc" atunci când sunt lăudaţi şi nu fac niciodată mare caz şi nu merg să îşi manifeste iritaţi neplăcerea. Poate dacă ar face asta, am descoperi cât de nefericiţi sunt de fapt.

În schimb, ei se raportează la ceilalţi. Află ce îşi doresc ceilalţi şi oferă lucrul respectiv. Le fac pe plac celorlalţi nu pentru a obţine admiraţie şi recunoaştere, ci pentru că s-ar simţi vinovaţi dacă nu ar face acest lucru. Ei ar simţi că au dezamăgit persoana respectivă. În timp ce narcisicul este motivat de nevoia imperioasă de recunoaştere şi laudă, individul lipsit de bucurie este motivat de teama de a nu le face pe plac celorlalţi. Persoana simte un disconfort intens când este observată sau pusă în valoare într-un mod pozitiv, aşa că redirecţionează aceste laude către altcineva. Se simte ruşinată şi nedemnă de a fi lăudată.

Un disconfort atât de mare legat de laude face ca dezvoltarea stimei de sine pozitive, ingredientul de bază al fericirii în viaţă, să devină o sarcină imposibilă. Această persoană crede că este *greşit* să te simţi mulţumit cu ceea ce eşti. Este opusul persoanei centrate pe sine: practic, nu are un sine pe care să se centreze; îşi neagă intenţionat sentimentul de sine.

O astfel de atitudine începe în copilărie. Ca şi narcisicul, această persoană nu ştie cum să facă faţă recunoaşterii într-un mod sănătos. Aceasta este puterea recunoaşterii care, dacă nu este abordată cu atenţie, poate să distorsioneze psihicul unei persoane într-o manieră foarte dureroasă pe termen lung.

O cale de a preveni ambele versiuni dureroase pe care le-am descris este să oferi o relaţie sănătoasă şi în special o copilărie conectată. Este aproape imposibil să găseşti un adult narcisic sau un adult care se neagă pe sine, care îţi spune că a avut o copilărie bazată pe apropiere şi conectare.

Dar dacă oferi pe cât posibil o copilărie bazată pe conectare, atunci laudele şi recunoaşterea nu vor deveni ca nişte droguri care dau dependenţă sau ca nişte substanţe de care copiilor le este teamă. Mai degrabă, vor evolua şi vor face ca sentimentele de conectare aflate în dezvoltare să devină mai profunde. Recunoaşterea îl face pe copil să simtă că face parte din grup, pentru că face ceva ce grupul valorizează. Va fi înclinat să facă acest lucru pentru ceilalţi, mai degrabă decât să se pună pe un piedestal sau să se nege pe sine, pentru că se simte în legătură cu ei, convins că aceştia îl plac şi el îi place şi că este în regulă ca lucrurile să se întâmple aşa.

A învăţa cum să te descurci cu recunoaşterea este un lucru important în special pentru adolescenţi. Principalul motiv pentru care mulţi adolescenţi pot fi posomorâţi, nerecunoscători, nervoşi sau ostili cu adulţii este că se simt deconectaţi de la lumea adultă. Simt că nu aparţin acestei lumi. Nu mai sunt nici copii mici care cer să fie îngrijiţi, dar nu sunt nici adulţii independenţi care pot să se descurce pe cont propriu şi să facă ceea ce le place. Ei sunt prinşi între aceste două lumi. Adesea, singura lor sursă de conectare este grupul de prieteni. De aceea grupul de prieteni are o influenţă atât de importantă asupra adolescenţilor.

Pe măsură ce un adolescent primeşte recunoaştere din partea lumii adulte, primind un salariu la muncă sau fiind premiat de şcoală sau pur şi simplu fiind complimentat pentru faptul că a făcut o treabă bună, începe să se simtă din ce în ce mai conectat la lumea vastă din care urmează să facă parte. Laudă şi recunoaşterea în acest caz creează o punte spre conectarea cu lumea adultă, pe care adolescentul speră (în secret) să o experimenteze.

O să vă dau un exemplu din viaţa mea. Când eram în clasa a douăsprezecea, mă simţeam o persoană destul de lipsită de talent. Profesorul meu de engleză din clasa a douăsprezecea, Fred Tremallo, mi-a înapoiat o povestire pe care o scrisesem mai devreme în acel an şi mi-a zis: „De ce nu o transformi într-un roman?“

Un roman? Mi-am zis. *Abia dacă pot să scriu o poveste de trei pagini.* Când l-am întrebat pe domnul Tremallo dacă vorbea serios în privinţa faptului că ar trebui să scriu un roman, a dat pur şi simplu din cap şi a spus că da.

Îl admiram pe domnul Tremallo. Era un tip pe cinste. Avea o mustaţă şi lucrase în Serviciile Secrete. Şi el scrisese un roman care fusese publicat. Dacă tocmai el considera că ar trebui să scriu un roman...

Am simţit şi ceea ce simte probabil narcisicul sau persoana care nu îşi recunoaşte propriile forţe. Mă gândeam: *„El crede că pot să scriu un roman? Uau, probabil sunt foarte special!"*, dar îmi spuneam şi: *„De ce eu? Nu sunt suficient de bun. De ce a fost nevoie să îmi spună mie asta?"* Cei mai mulţi dintre noi au avut parte de cele două extreme din când în când, astfel încât această experienţă este suficientă pentru a cunoaşte pericolele acestora, precum şi probabilitatea ca ele să devină obiceiuri.

La finalul anului, am reuşit să realizez ceva ce credeam că este absolut imposibil la început. Am scris un roman de trei sute de pagini. Spre uimirea mea, am câştigat Senior English Prize, premiul cel mai valoros pentru mine dintre toate pe care le-am primit (nu sunt chiar aşa de multe!).

Proiectul a început odată cu conectarea mea cu Fred Tremallo. Apoi, a devenit joacă (scrisul), disciplină şi exerciţiu (comentariile lui Fred, faptul că eu continuam să scriu), sentimentul de măiestrie, urmat de recunoaştere, premiul.

Când am primit premiul, am avut un sentiment de apartenenţă. Simţeam că pot să ţin fruntea sus printre prietenii mei. Găsisem ceva la care mă pricepeam. Mai mult decât înainte de a primi premiul, recunoaşterea pe care am primit-o m-a făcut să mă simt parte a comunităţii din şcoala mea şi parte a umanităţii în ansamblul său.

Permite-mi să îţi mai dau încă un exemplu, de data aceasta din viaţa lui Lucy, fiica mea. Am ajuns acasă într-o după-amiază şi am găsit-o pe Lucy plângând. Stătea la masa de la bucătărie. În faţa ei era proiectul său la ştiinţe din clasa a şaptea, un model al inimii şi plămânilor omului. Tema era să găsească o analogie fizică pentru funcţiile plămânilor şi inimii şi să deseneze apoi un model al acestei analogii. Nu trebuia să construieşti un model real al inimii şi plămânilor, trebuia să realizezi un model al unei alte entităţi care realizează aceleaşi funcţii ca inima şi plămânii. Lucy a ales să facă modelul unui aeroport, unde fiecare avion aterizează pentru a lua pasagerii, aşa cum celulele de sânge ajung la inimă şi la plămâni, după care este eliminat dioxidul de carbon.

Ea s-a descurcat foarte bine, cel puţin aşa am crezut până când am ajuns acasă şi am găsit-o plângând. Apoi m-a anunţat că a greşit toată tema şi că, atunci când a revizuit-o, a descoperit că trebuia să arate toate vasele de sânge şi toate camerele inimii şi că nu putea face asta cu „modelul său stupid în formă de aeroport".

În acel moment, am vrut să o sun pe profesoară şi să îi spun că tema era prea dificilă pentru clasa a şaptea şi că nu ştia nimic despre copii. Dar, slavă Domnului, m-am abţinut. Nu m-am lăsat pradă nici tentaţiei de a prelua controlul şi de a încerca să găsesc o soluţie în locul lui Lucy.

În schimb, am luat loc şi am reasigurat-o pe Lucy cu calm că va găsi o soluţie. Am încercat şi să o fac să râdă, şi încet-încet, am reuşit. După ce a început să râdă, au apărut sclipirile şi creativitatea. Curând, m-a rugat să merg la magazin să cumpăr nişte perii pentru curăţarea pipei şi ojă de unghii, pe care le va transforma în vase de sânge, timp în care ea împrumuta câteva piese de Lego de la fratele său, pe care le transforma în camerele inimii. În câteva ore, refăcuse proiectul. În afara faptului că am oferit suport moral şi am fost la magazin, nu am intervenit cu nimic.

În dimineaţa următoare ea şi-a dus proiectul la şcoală. Era mulţumită de ceea ce realizase. Trecuse prin durere şi experimentase puţin măiestria. A trecut de la conectare, la joacă, disciplină şi măiestrie. Dar ce tip de recunoaştere urma să primească? Şi care era efectul aşteptat?

Ea a predat proiectul, dar a trebuit să aştepte răspunsul profesoarei. Ceilalţi colegi au spus că le-a plăcut, dar Lucy era axată pe evaluarea profesoarei. Câteva zile mai târziu, a aflat că primise un -10 la proiect. Jack o necăjea: „De ce zece minus?", dar Lucy se simţea mândră. Recunoaşterea oferită de notă i-a consolidat ideea că merită să munceşti din greu şi că există speranţă chiar şi atunci când totul pare pierdut.

Recunoaşterea este, aşadar, ca o flacără a unui sudor. Te poate conecta la sentimentele importante din interiorul tău şi la lumea exterioară. Dar dacă nu este folosită cu grijă, poate să dăuneze, deşi sperăm să ajute.

MAREA EROARE LEGATĂ DE HARVARD

Acesta este un exemplu prin care demonstrez partea dăunătoare a căutării recunoaşterii.

Ceea ce eu numesc „Marea eroare legată de Harvard" este accentul exagerat pus pe reuşite, ca şi cum acestea ar fi mijloace de a ajunge la fericire. În cazul copiilor din America, a fi admis la Harvard (sau la altă universitate de prestigiu) poate să devină un obiectiv învăluit în magie.

Eroarea nu se referă la cei de la Harvard. Se referă la modul în care mulţi oameni se raportează la Harvard, ca şi cum este un obiectiv magic care trebuie realizat cu orice preţ. Este ceea ce Samuel Johnson a numit „capcana unei rugăciuni amăgitoare". Sau, spus în termeni mai colocviali, se referă la cât de important este să fii atent la ce îţi doreşti, pentru că s-ar putea să ţi se întâmple.

Acest obiectiv învăluit în magie poate să nu fie neapărat Harvard, poate fi Yale sau Princeton sau Stanford sau Duke sau Universitatea din Texas sau Universitatea din West Point. Poate să nu fie vorba despre o facultate, ci despre o profesie, cum ar fi aceea de medic sau de sportiv de performanţă. Poate că nu este vorba despre o profesie, ci despre un rang social, de amiral, profesor sau director executiv. Poate că nu este vorba despre un rang social, ci despre un premiu, cum ar fi Medalia de Aur la Jocurile Olimpice sau Premiul Nobel. Orice ar fi, fie că este vorba despre Harvard sau despre un echivalent, simbolizează acest scop care oferă un statut de zeu celui care reuşeşte să îl îndeplinească. Mulţi oameni cred că îndeplinirea acestui scop înseamnă să te transformi dintr-o persoană obişnuită într-una extraordinară şi să găseşti astfel secretul fericirii. Din păcate, căutarea acestui scop poate să diminueze şansele de a fi fericit, în loc să le sporească.

Este vechea poveste a lucrurilor făcute pe dos, a scopurilor care scuză mijloacele şi a ideii de „a pune carul înaintea boilor". Avem atâtea clişee pentru a o descrie, pentru că este o capcană psihologică des întâlnită. Dacă se întâmplă să cazi în această capcană, poţi să îi faci mult rău copilului tău, chiar şi atunci când crezi că îl ajuţi.

Dacă stai şi te gândeşti, vei înţelege eroarea imediat. Ceea ce determină succesul şi fericirea în viaţă, nu este, *desigur*, calitatea facultăţii pe care o urmează o persoană, ci calitatea persoanei care merge la facultatea respectivă. Din păcate mulţi copii, şi chiar anumiţi părinţi, cresc crezând că este exact invers. Ei subscriu credinţei cinice şi a cărei falsitate poate fi demonstrată, conform căreia numele facultăţii este un indicator al succesului lor.

Un studiu realizat de Alan Krueger de la Princeton şi de Stacy Berg Dale de la Andrew W. Mellon Foundation, publicat în 1999, a arătat că avantajul imediat al puterii oferite de facultăţile de elită este scăzut, aproximativ 7 la sută şi că, în timp, acesta este cu mult depăşit de calităţile individului care a urmat facultatea şi nu de numele instituţiei. De exemplu, Jack Welch, fostul director de la General Electric, a absolvit Universitatea din Massachusetts, o facultate bună, dar nu prestigioasă.

În studiul lor, Dale şi Krueger au aflat că anumite calităţi specifice contau mult mai mult decât numele facultăţii în predicţia puterii economice viitoare. Aceste calităţi se refereau la imaginaţie, ambiţie, perseverenţă, măiestrie, maturitate, disciplină şi prezenţa unui talent special.

Dacă părinţii şi profesorii ar fi centraţi pe dezvoltarea acestor calităţi — cum ar fi abordarea în cinci paşi pe care o conturez în această carte —, atunci succesul şi admiterea la facultate s-ar întâmpla de la sine. Boii ar fi puşi înaintea carului şi lucrurile nu ar mai fi făcute pe dos.

Dacă încerci să-ţi ajuţi copilul să devină o persoană bună, care face tot ce poate pentru a-şi dezvolta talentele, interesele, precum şi preocuparea pentru binele altor oameni, atunci „succesul", indiferent cum l-ai defini, va veni în mod natural în doza potrivită. Pe lângă toate acestea, poţi avea un anumit control asupra rezultatelor.

În „marea loterie" de la Harvard, nu deţii controlul. Poţi să treci peste orice hop, poţi să îndeplineşti orice criteriu posibil pentru admitere, şi cu toate acestea să nu intri. Dacă tu ţi-ai dorit din tot sufletul şi din toată inima să fii admis la Harvard şi faci tot ce ţi se spune pentru a te asigura că ajungi acolo, iar apoi eşti respins, poate să fie traumatizant. Acest lucru se poate evita. Este suficient să nu intri în capcana oferită de „marea eroare legată de Harvard".

Am un prieten apropiat al cărui fiu a intrat recent la facultate. Prietenul meu, căruia îi voi spune Alex, a absolvit la Harvard, iar fiul său a fost un elev model în liceu, a luat 10 pe linie şi rezultate de 800 şi de 790 de puncte la testele de cunoştinţe (asta înseamnă un total de 1 590 de puncte din 1 600, cât era maximul). El făcea parte şi din trei echipe sportive ce reprezentau liceul şi era căpitanul echipei de tenis. Pe lângă toate acestea, era iubit şi admirat de toţi colegii şi profesorii săi. Probabil că îţi imaginezi că locul la Harvard îi este asigurat. Dar nu este aşa. Nu a fost admis.

Ceea ce m-a impresionat a fost cât de bine au primit atât el, cât şi părinţii lui aceasta respingere. Au fost surprinşi, dar nu au fost nici pe departe devastaţi. Ei ştiau că nu există garanţie; aşa cum am menţionat în capitolul 1, Harvard ar putea să îşi completeze primul an de facultate cu şefi de promoţie, dacă şi-ar propune. Mai mult decât atât, ei ştiau că nu contează atât de mult. Normal, ar fi fost minunat să intre la Harvard; este o facultate minunată şi este prestigioasă. Dar ei ştiau că admiterea la Harvard nu este la fel de semnificativă ca sentimentul pe care îl ai în procesul de a încerca să ajungi acolo. Ştiau că ceea ce conta cu adevărat a fost deja obţinut. Acest tânăr era pe cale să devină un om de succes şi fericit datorită modului în care se dezvoltase el ca persoană, nu datorită facultăţii la care mergea.

Dintre facultăţile la care a fost admis, a ales Bates. S-a înscris cu entuziasm în vara anului 2001. Vă pot garanta că acest tânăr va aduce o contribuţie importantă lumii în care trăieşte şi va fi fericit să facă parte din această lume.

Atunci când s-a înscris la Harvard, nici el şi nici părinţii lui nu au făcut „marea eroare legată de Harvard".

Dar mulţi copii îşi umbresc cele mai frumoase momente din viaţa lor — perioada copilăriei — urmând cu frenezie un anumit scop, cum ar fi să ajungă la Harvard, crezând că aceasta este o cale sigură către o viaţă fericită. Din păcate, nu este „singura cale" şi nici nu este „o cale sigură".

Toate aceste obiective — să mergi la o facultate bună, să câştigi aurul olimpic — sunt minunate în sine. Harvard este o facultate bună, să fii medic este o profesie frumoasă, directorii executivi contribuie la bunul mers al afacerilor, iar câştigătorii Premiilor Nobel contribuie la dezvoltarea cunoaşterii în beneficiul nostru al tuturor.

Dar atunci când scopurile sunt mult prea importante, devin periculoase. Îţi pot teroriza viaţa de adult sau, şi mai grav, copilăria. Dacă îi creezi copilului sentimentul interior că este bun în funcţie de ultima sa reuşită, acest sentiment se va transforma într-un blestem care va dura toată viaţa. Acest sentiment face ca fericirea să devină imposibilă, nu are nicidecum rolul de a-l pregăti pentru o viaţă fericită. Copilul va simţi că, indiferent ce face, nu va fi niciodată suficient.

Cele două pericole principale sunt următoarele: Primul: dacă nu reuşeşti să îţi atingi scopul, poţi crede că nu eşti bun de nimic. Al doilea: tot ceea ce faci pentru a-ţi îndeplini scopul te poate împiedica să te dezvolţi în direcţia cea mai bună şi mai autentică pentru tine.

Este nevoie de multă stăpânire de sine pentru ca un părinte să nu facă „marea eroare legată de Harvard". Această capcană ne

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

aşteaptă şi ne invită pe noi, părinţii, să cădem în ea, ca şi cum ar fi Marele Canion din punct de vedere psihologic. Cele mai multe victime aleargă cu capul înainte şi sar. Până la urmă, cine nu îşi doreşte tot ce este mai bun pentru copiii săi? Şi nu este Harvard cea mai bună variantă?

Secretul pentru a evita să cazi în această capcană este acela că nu există o facultate potrivită pentru toţi studenţii. Există o compatibilitate bună între facultate şi student, şi nu un colegiu de prestigiu la care ar trebui să meargă toţi studenţii; aşa cum nu există profesia „cea mai bună", ci doar o bună compatibilitate între individ şi profesia respectivă; sau aşa cum nu vorbim despre partenerul de cuplu „cel mai bun", ci doar de o bună potrivire între soţi. Toate sunt de fapt potrivirile cele mai reuşite. Aşa cum conceptul de „deştept" le face rău multor copii, şi conceptul de „cea mai bună" facultate îi face pe studenţii foarte buni să se simtă inferiori.

A-ţi dori „tot ce este mai bun" pentru copilul tău poate crea probleme majore dacă nu iei în considerare ce înseamnă „cel mai bun lucru" pentru copilul unic pe care îl ai. Dacă veţi vorbi vreodată cu personalul care se ocupă cu admiterea în licee sau cu persoanele care se ocupă de admiterea în şcoala primară (sau chiar la creşă!), veţi auzi poveşti înspăimântătoare despre „marea eroare legată de Harvard" în acţiune. Ei vă vor povesti că anumiţi părinţi îşi pregătesc copiii încă din momentul în care se nasc pentru a face parte din rândurile celor numiţi de David Brook într-un editorial din *Atlantic Monthly* (aprilie 2001), Copiii Organizaţiei, un grup de tineri despre care el crede că vor deveni „clasa conducătoare din viitor". Aceştia sunt indivizii cu rezultate extraordinare, extrem de muncitori, politicoşi şi îngrijiţi, care sunt admişi la Harvard. Spre deosebire de părinţii lor, care erau rebeli şi îşi doreau „să schimbe sistemul", aceşti copii se află într-o competiţie acerbă pentru a face parte din sistem şi pentru a fi pe poziţii de conducere.

O elevă de liceu mi-a povestit că ea şi prietena sa se vor sinucide dacă nu sunt admise la Harvard. Mi-a zis că o asemenea afirmaţie nu este deloc ieşită din comun în liceul său, o instituţie publică dintr-o suburbie bogată din Boston. Elevii şi părinţii îşi pot pierde capacitatea de a judeca pe măsură ce urmăresc scopul valoros de a reuşi să fie admişi la o facultate bună.

Tot acest proces poate fi un pic nebunesc, atunci când părinţii fac tot ce pot pentru ca preşcolarii lor să meargă la cea mai bună grădiniţă, pentru că asta le sporeşte şansele de a ajunge la cea mai bună şcoală primară, apoi la cea mai bună şcoala generală, la cel mai bun liceu, la cea mai bună şcoală de medicină (sau la drept sau la doctorat), apoi la cel mai bun rezidenţiat (unde fac diferite specializări, sau ca angajat într-o firmă sau într-o companie). Astfel, cresc şansele de a ajunge profesor şi de a câştiga milioane de dolari sau de a primi Premiul Nobel, ceea ce este posibil să ducă la rezultatul că, într-o zi îndepărtată, se vor simţi mulţumiţi de viaţa pe care o au.

Unii copii înţeleg că în spatele acestor lucruri se ascunde o mare nebunie. Am un prieten care are un fiu foarte energic, de opt ani, pe nume Bobby. El merge la o şcoală de lângă Boston care este, la fel ca toate şcolile din ţară, preocupată în mod excesiv de rezultatele la teste şi de reuşitele şcolare ale elevilor, sfidând uneori logica bunului-simţ. În luna august, înainte ca Bobby să înceapă clasa a treia, a primit o scrisoare standardizată din partea şcolii, pe care scria „Bine ai venit în clasa a treia!", după care urmau trei pagini de aşteptări şcolare detaliate pentru anul următor.

Când mama lui Bobby i-a arătat scrisoarea, a început să o citească, după care a aruncat-o. „Dar este patetic!" a exclamat el plin de dezgust. „Sunt încă în vacanţă. O să aud despre toate acestea curând." Am întrebat-o pe mama lui dacă el chiar a folosit cuvântul *patetic*. Ea m-a asigurat că da.

Mi-aş fi dorit tare mult ca Boby să participe la şedinţele comitetelor şcolare din toată ţara. Poate că le-ar fi amintit adulţilor că, în timpul verii, unui băiat de opt ani i se întâmplă lucruri mult mai importante decât să audă de programa clasei a treia — lucruri ce ar trebui să fie protejate.

Scenariu: Am fost rugat să dezbat subiectul admiterii la facultate în cadrul întrunirii părinților de la o școală din localitate. În discursul meu am punctat faptul că nu toți copiii sunt făcuți să meargă la Harvard și că nu vor ajunge cu toții acolo. În timpul secțiunii de întrebări și răspunsuri, un tată m-a întrebat cam așa:

— Doctore Hallowell, ați susținut că nu toți copiii vor ajunge la Harvard. Ce ne sfătuiți să facem pentru a spori șansele ca ei să ajungă totuși la Harvard?

— Ei bine, i-am răspuns, Harvard folosește aceleași criterii de admitere ca și alte facultăți — note, rezultate la teste de cunoștințe, activități extracurriculare, recomandările profesorilor, faptul ca un membru al familiei să fi studiat la Harvard și interviul individual. Așa că, cu cât copilul îndeplinește mai multe dintre aceste criterii, cu atât cresc șansele de a fi admis. Dar spuneți-mi, credeți că este extrem de important pentru copilul dumneavoastră să ajungă la Harvard?

— Sigur că este! îmi răspunde rapid. Harvard deschide uși.

— Ce sacrificii credeți că merită să fie făcute pentru a ajunge la Harvard? am întrebat.

— Merită aproape orice sacrificiu, mi-a răspuns. Mi-aș da și brațul drept pentru ca fiul și fiica mea să ajungă acolo.

— De ce? am întrebat.

— Păi nu este evident? Ca să aibă mai multe oportunități în viață!

— Dar dacă ei nu sunt făcuți pentru a merge la Harvard? Ați vrea să meargă acolo oricum?

— Cum adică să nu fie făcuți pentru asta? Dacă ajung acolo, înseamnă că li se potrivește!

— Nu este adevărat. Chiar și comitetul de admitere de la Harvard vă va spune că există și greșeli. Dar ce mă îngrijorează cel mai mult este faptul că ați spus că admiterea la Harvard merită orice sacrificiu, ca și cum a fi la Harvard este o garanție a unei vieți fericite. Vă pot spune, ca idee, că sunt mulți adulți fericiți pe lumea aceasta care nu au mers la Harvard și sunt oameni nefericiți care au absolvit acolo. Dacă presiunea pe care o puneți asupra copiilor pentru a ajunge la Harvard le afectează în mod negativ perspectiva asupra vieții? Merită să le facem copiilor viața amară pentru a ajunge la Harvard?

— Aveți dreptate, a răspuns tatăl.

Mă îndoiesc că acel tată știe ce ar avea de pierdut copiii în această poveste, iar în situația lui sunt milioane de persoane. Mulți părinți — buni, bine intenționați — îi molipsesc pe copii, mai ales când aceștia sunt la liceu, cu mesajul extrem de presant care susține că scopul lor în viață este să ajungă la Harvard sau la altă facultate, să ajungă într-o anumită echipă, să depășească un record sau să primească un premiu de onoare — fără să se gândească la sacrificiile asociate cu îndeplinirea acelui scop.

Este periculos mai ales atunci când copilul nu reușește să îndeplinească scopul. De exemplu, la Harvard sunt respinși aproximativ 85 la sută dintre aspiranți și majoritatea celor înscriși au șanse de reușită. Dacă scopul de a fi admis cântărește prea mult, atunci copilul trăiește cu sentimentul că a eșuat în mod dramatic, iar viața sa va fi afectată semnificativ. Am un pacient care la vârsta de cincizeci de ani se simte în continuare pe locul doi, chiar dacă a avut foarte mult succes, pentru că a reușit să meargă „doar" la Universitatea Lehigh.

Pentru sceptici, ofer o listă cu indivizi care nu numai că nu au absolvit la Harvard, dar nu au terminat nicio facultate: Edward Albee, Woody Allen, Andrew Carnegie, Walter Cronkite, William Faulkner, Shelby Foote, Bill Gates, Barry Goldwater, Alex Haley, Nat Hentoff, Tom Hanks, Peter Jennings, Fran Lebowitz, Doris Lessing, Abraham Lincoln, Bill Murray, Jack Nicholson, Anaïs Nin, S. I. Newhouse, Neil Simon, Eleanor Roosevelt, Robert Redford, Margaret Sanger, William Howard Taft, Harry Truman, Ted Turner, Frank Lloyd Wright și John Wayne, ca să dau câteva exemple. Președinți, magnați, vedete de tot felul.

Adevărul este că, deși 75 la sută dintre absolvenții de liceu din America se înscriu la facultate, doar 25 la sută ajung să termine facultatea. Şi în ceea ce priveşte absolvirea facultăţii, Statele Unite se află pe locul doi în lume, după Canada. În Germania, de exemplu, doar 13 la sută din populaţie are diplomă de facultate, iar în Japonia 23 la sută. Unul dintre miturile la care sunt expuşi părinţii este acela că succesul în viaţă depinde de diploma de facultate, mai ales dacă este o facultate de prestigiu.

Sunt un părinte ai cărui copii sunt încă în şcoala gimnazială. Nu am trecut încă prin procesul admiterilor cu copiii mei, dar am observat că acesta poate deveni un proces chinuitor. Până acum am încercat să îmi urmez propriile sfaturi cu copiii mei şi m-am concentrat pe protejarea primilor cincisprezece ani din viaţa copiilor mei, astfel încât să se simtă conectaţi, să se joace, să exerseze, să ajungă la măiestrie şi să se bucure de recunoaştere. Dacă reuşesc să facă asta, dacă se bucură de copilărie, vor fi mult mai bine pregătiţi pentru a întâmpina presiunile şi preocupările maturităţii atunci când ajung acolo, decât dacă erau expuşi la acestea de la vârsta de cinci ani.

Problema obiectivelor este dificilă pentru toţi părinţii. Ştiu că pentru Sue şi pentru mine aşa este. Ne dorim ca toţi copiii noştri să facă lucrurile cât se poate de bine şi sperăm că asta se va traduce în note bune şi chiar în admiterea la Harvard sau la altă facultate recunoscută. Dar dacă nu se va întâmpla aşa, noi nu vom fi dezamăgiţi (sperăm). Le vom recunoaşte meritele copiilor noştri, pentru că s-au străduit. Le vom oferi recunoaştere pentru ceea ce sunt, nu pentru ceea ce ne dorim noi să fie. Iar copiii au cea mai mare nevoie de acest tip de recunoaştere.

CUM SĂ TE SIMŢI RECUNOSCUT ŞI VALORIZAT PENTRU CINE EŞTI TU

Aşa cum am menţionat în capitolul 5, recunoaşterea ajută cel mai mult atunci când nu porţi o mască.

Mulţi copii se străduiesc să fie sau să se comporte într-un anumit mod nu pentru că aşa ar fi ei în mod natural, ci pentru că aşa cred ei că trebuie să acţioneze pentru a se bucura de aprobare şi iubire.

Un băiat al cărui tată îşi doreşte cu disperare ca el să joace baseball ar putea simula un interes legat de baseball nu pentru că i-ar plăcea jocul, ci pentru că vrea să îi facă pe plac tatălui său. O fată a cărei mamă a regretat întotdeauna că nu a cântat la vioară ar putea să cânte la vioară, dar nu pentru că îi place, ci pentru că, din nou, vrea să îi facă pe plac mamei sale.

Băieţii şi fetele care se simt atraşi de persoane de acelaşi sex ar putea să se prefacă şi să susţină că nu simt acel lucru pentru a le face pe plac nu numai părinţilor lor, ci şi întregii lumi. Mulţi, dacă nu cei mai mulţi dintre adulţii homesexuali pot să relateze poveşti care îţi frâng inima despre secrete, ruşine şi o teamă disperată de a fi expuşi în perioada copilăriei.

Pe de altă parte, atunci când te simţi înţeles şi valorizat pentru felul tău autentic de a fi, acela este un moment de aur. Începi să simţi că este un loc pentru tine în lume. Începi să simţi că aparţii. Asta te face să vrei să faci şi mai multe şi îţi întăreşte conectarea cu lumea ca întreg.

Este important pentru părinţi şi profesori să caute întotdeauna copilul autentic, nu pe copilul care se preface a fi altcineva sau pe copilul idealizat. Copilul real este cel care are nevoie de iubirea noastră. El are nevoie de ajutorul nostru. El va fi alături de noi în anii care vor urma.

Momentele de recunoaştere se pot întâmpla într-o secundă.

Cu puţin timp în urmă, într-o dimineaţă, Lucy avea o discuţie în contradictoriu cu mama sa despre un subiect banal, în timp ce se pregăteau să iasă pe uşă pentru a merge la şcoală. Brusc, Lucy s-a oprit şi s-a uitat la pantofii lui Sue. Sue a ştiut imediat că Lucy nu era de acord cu alegerea pantofilor, iar ea i-a explicat: „Îi port pe aceştia pentru că plouă". Lucy a dat din cap, ca şi cum ar fi spus că asta ar fi făcut ca pantofii să fie mai acceptabili, apoi s-au întors să îşi rezolve mica lor neînţelegere.

În acel moment scurt, Lucy s-a simţit atât recunoscută, cât şi valorizată. Unul dintre talentele pe care Lucy le valorizează cel mai mult la ea este faptul că se pricepe la modă. Este foarte atentă la detalii şi are un simţ estetic foarte dezvoltat atunci când este vorba despre haine. Pentru acest talent, ea nu se bucură de recunoaştere în carnetele de note şi uneori este tachinată de fraţii săi, dar este un interes cât se poate de serios pentru Lucy. De fapt, ea spune că i-ar plăcea să meargă la Parsons School of Design din New York, pentru că o prietenă i-a spus că aceasta este cea mai bună şcoală în acest domeniu.

Atunci când, în mijlocul discuţiei cu mama sa, Lucy a făcut o pauză şi s-a uitat la pantofii lui Sue, iar Sue a răspuns încercând de asemenea să îşi apere poziţia şi să justifice de ce poartă pantofi mai puţin drăguţi, sunt convins că Lucy s-a simţit complimentată. S-a simţit recunoscută şi valorizată de mama sa pentru ceva ce conta foarte mult pentru Lucy. Dacă Sue a făcut asta neintenţionat este şi mai bine, pentru că nu există nicio îndoială asupra sincerităţii gestului.

Nici eu şi nici Sue nu am visat vreodată că Lucy o să devină designer vestimentar când o legănam. Dar crede-mă, dacă a fi designer vestimentar reprezintă adevărata pasiune a lui Lucy, nimic nu m-ar face mai fericit decât să o văd că urmează această carieră. Sue şi cu mine o recunoaştem pe Lucy pentru cine este ea, deşi ne surprinde tot timpul.

12

Învăţându-l pe Jack să pescuiască: cum să plantăm seminţele bucuriei

Nu mă descurc deloc la pescuit. Dacă doresc să îi ghidez pe copiii mei în cadrul procesului în cinci paşi pe care îl propun, pornind de la conectare până la măiestrie şi recunoaştere, cum să mă descurc dacă eu însumi nu sunt un maestru?

Sunt multe surse potenţiale de bucurie pe termen lung pe care vreau să le prezint copiilor mei, dar abilităţile mele sunt limitate, pescuitul fiind una dintre acele (numeroase) abilităţi limitate. De asemenea, nu sunt un mare sportiv; nu sunt un bun tâmplar; nu ştiu prea multe despre vânătoare; nu mă pricep să repar maşini; nu sunt foarte descurcăreţ în domeniul afacerilor; nu sunt foarte îndemânatic; dacă se întâmplă să fiu atacat, nu mă pricep la autoapărare; nu sunt un tip sau un bărbat la modă — nu ştiu cum se zice corect — şi nu am abilităţi sau trăsături ieşite din comun, cum ar fi să mă pricep la magii sau să am încheieturi flexibile, abilităţi pe care un copil le-ar considera fascinante.

A fi tată presupune să ai umilinţă. Mi-aş dori — tare mult mi-aş dori — să fi fost un jucător profesionist de baseball sau ceva la fel de minunat, sau mi-aş dori să fi fost unul dintre acei tați care emană încredere sau, dacă nu, măcar cel puțin să fi fost binecuvântat cu abilitatea de a tăia lemne cum se cuvine. Dar nu este aşa.

Singurul instrument pe care îl am pentru a fi tată este dorința mea de a avea acest rol. Slavă Domnului, pare să fie suficient.

Aş putea să învăț să fac celelalte lucruri, cum ar fi să pescuiesc, suficient de bine pentru a-i ghida pe copiii mei. Nu trebuie să fiu un expert. Tot ce trebuie să fac este să îmi doresc să îi inițiez în aceste activități.

Încerc să le ofer copiilor mei posibilitatea de a trăi cât mai multe abilități şi plăceri. Asta înseamnă că trebuie să fiu dispus să încerc lucruri despre care nu ştiu foarte multe, sau chiar lucruri care îmi plac deja, pornind de la a fluiera până la a lustrui pantofii. De fapt, chiar îmi place să fluier şi mă descurc destul de bine la asta. Uneori descoperi că ai o abilitate pentru anumite activități pe care copiii tăi şi cu tine vă doriți să le faceți.

Este crucial să continui să le prezint noi activități, chiar dacă asta înseamnă să mă simt cam nepriceput sau cam plictisit, aşa cum se întâmplă uneori când pescuiesc. Este crucial pentru că plantez semințe. Fiecare activitate realizată de un copil este o sământă ce ar putea să se dezvolte într-o sursă de satisfacție pe termen lung sau chiar într-o pasiune.

Aceste semințe creează încă din copilărie rădăcinile necesare pentru fericirea adultului.

Cu cât faci mai multe activități pe care îți place să le faci pentru că îți aduc pur şi simplu plăcere, cu atât sunt mai mari şansele de a avea o viață fericită (atâta vreme cât sunt sigure şi legale). Chiar dacă mai devreme am enumerat numeroasele activități la care nu mă descurc foarte bine, sunt şi activități care îmi plac — cum ar fi să joc tenis sau squash, să scriu, să ascult muzică, să urmăresc sporturile de performanță, să visez cu ochii deschişi şi să gătesc — pe care le-am învățat în copilărie şi pe care continui să le fac şi astăzi şi îmi oferă o foarte mare satisfacție.

Este important să dezvoltăm surse de încredere şi sigure de plăcere. Cele mai multe necazuri în care intră adulții provin de la faptul că nu au mijloace constructive de a găsi plăcerea în viața de zi cu zi. Astfel, ei ajung să caute plăcerea într-o manieră periculoasă şi neproductivă. A mânca prea mult, a bea prea mult, a face dragoste cu persoana nepotrivită, a-ți dori cu ardoare bani, astfel încât uiți de principii — toate acestea şi multe altele reflectă incapacitatea de a găsi suficientă plăcere prin metode folositoare.

Ar trebui să luăm în serios efortul de a le face copiilor noştri cunoştință cu plăcerea. Ar trebui să fim cel puțin la fel de sârguincioşi în această privință, cum suntem în legătură cu a-i face pe copii să se spele pe dinți. Ar trebui să îi ajutăm să găsească surse de bucurie la care să se raporteze întreaga viață, fără ca acestea să fie dăunătoare sau periculoase. În cazul în care copiii nu învață cum să se bucure în moduri adaptative, cel mai probabil vor găsi moduri dezadaptative, sau pur şi simplu vor deveni resemnați, trăind într-o disperare tăcută.

Cred că pe fiecare raport în care sunt prezentate rezultatele şcolare ale copiilor ar trebui să existe o categorie care se referă la bucurie. După notele copilului la limba maternă, la matematică sau la alte materii ar trebui să mai fie o secțiune numită „Surse potențiale de bucurie pe termen lung pentru care acest elev şi-a manifestat interesul", iar apoi ar trebui să fie numite acele surse. Acest subiect, pe care îl vom numi bucurie pe termen lung, merită să beneficieze de mult mai multă atenție decât primeşte în prezent de la şcoală — sau de oriunde altundeva. Procesul în cinci paşi pe care îl recomand în această carte este o metodă foarte eficientă şi sistematică de a încuraja dezvoltarea surselor de încredere pentru dezvoltarea bucuriei pe termen lung.

Cei mai mulți adulți nefericiți nu au avut ocazia niciodată să îşi dezvolte surse constructive de plăcere când erau mici. Unii dintre ei s-au bazat prea mult pe surse dăunătoare, cum ar fi drogurile sau alcoolul, sau pur şi simplu au vegetat, astfel încât nu au învățat niciodată cum să se bucure pe termen lung de o activitate constructivă. Alții au stat departe de plăcerile dăunătoare, dar ei nu se pot bucura de nimic. Ei s-au realizat și atât. Au făcut tot ceea ce se aștepta de la ei, unii dintre ei au reușit chiar și mai mult decât atât, dar nu au făcut niciodată ceva ce le *plăcea* cu adevărat. Așa că atunci când au crescut suficient de mult pentru a face ceea ce le place, fie nu știau ce își doresc, fie au apelat la plăcerile disperate și periculoase, fără să învețe niciodată cum să găsească o bucurie extraordinară în viața de zi cu zi.

Sunt convins că știi astfel de adulți. Oameni „de succes" care nu se bucură de nimic. Sunt convins că știi și adulți care nu au acele semne convenționale ale succesului, dar care au o viață foarte fericită.

Este ușor să uiți cât de important este să îi ajuți pe copii să învețe cum să se bucure de plăcere în moduri pozitive. În fiecare seară după școală, principala mea preocupare este ca Lucy să își facă temele, nu să găsească surse ale bucurie pe termen lung; și ca Jack să își facă temele, alte treburi casnice și să se spele pe dinți; și ca Tucker să își facă baie dacă are nevoie și să își pună pijamaua la timp. Sunt atâtea de făcut, încât este ușor să uităm scopurile mai importante pe care le avem în minte.

De aceea este bine să faci un pas în spate și să te asiguri că toată activitatea ta intensă pe care o desfășori zi și noapte împreună cu copiii tăi și pentru ei le permite să își dezvolte surse constructive de bucurie, care pot dura o viață întreagă.

Așadar, atunci când ne concentrăm la ajutorul dat la teme, nu ar trebui să cădem în capcana de a supraestima rezultatele, în detrimentul bucuriei. În mod ideal, cele două merg mână în mână, dar este nevoie de ceva timp. Este suficient să o întrebi pe Lucy, în timp ce exersează la vioară. Sper că o să-i placă să cânte la vioară pentru tot restul vieții, dar nu a fost ușor să învețe să cânte suficient de bine pentru a se putea bucura de activitate.

Așa cum spune profesoara ei: „Indiferent cât ești de talentat, tot trebuie să muncești din greu".

Cum se potrivește în acest peisaj bucuria pe termen lung? Aici este punctul în care profesorii, părinții, antrenorii și prietenii devin cruciali. Ei te încurajează să găsești bucuria în ceea ce pare neplăcut la început, cum ar fi să exersezi la vioară sau să alergi pe distanțe lungi, sau să sculptezi o pasăre dintr-o bucată de lemn, sau să încerci să vorbești limba franceză.

Dar învățarea acestor trasee mai dificile care duc la bucurie te poate aduce mai aproape de ideea de fericire pe termen lung.

Drumul către fericire pornește de la conectare, joacă, exercițiu și disciplină, până la măiestrie și recunoaștere. Rezultatele foarte bune și succesul financiar sunt de obicei elemente secundare ale acestui drum, nu sunt scopurile principale.

Pot să încep cu pescuitul.

Am un prieten căruia îi place foarte mult să pescuiască. Indiferent unde merge, își ia undița și o cutie cu accesorii de pescuit pentru orice eventualitate, în caz că găsește un ochi de apă care are pește. Când merge la pescuit, se simte foarte confortabil. Este relaxat și energizat în același timp. O relaxare combinată cu entuziasm. Este o stare minunată.

Am pescuit cu el în mai multe contexte. Am pescuit cu el lufar în Cape Cod în mica lui barcă (nu este bogat, dar și-a permis să își cumpere o mică barcă pentru pescuit). Am pescuit cu el pe valurile din Maine; am pescuit împreună pe un lac din Connecticut; am pescuit împreună pe o plajă aruncând undița în Oceanul Altantic. Prietenul meu face ca pescuitul să fie suficient de amuzant, încât îmi place și mie, deși nu sunt un bun pescar.

Uneori îl privesc în timp ce pescuiește, când nu știe că îl observ. Seamănă destul de mult cu fiul meu Tucker, atunci când se joacă singur în camera lui. Este total absorbit de ceea ce face și pare încântat să facă asta, chiar dacă peștii mușcă momeala sau nu. Acest prieten al meu va fi întotdeauna fericit, atâta vreme cât poate pescui.

A început să pescuiască atunci când era mic. Unchiul său l-a învățat cum să facă asta. Se trezeau dimineața devreme sau mergeau la finalul zilei şi prindeau lufar sau biban sau orice alt peşte care muşca momeala. La început, când era copil, ceea ce îl făcea să iubească pescuitul era ideea de a prinde peştele.

Dar mi-a spus că apoi plăcerea activităţii s-a extins şi cuprinde mai multe aspecte, se gândeşte la pescuit chiar şi atunci când nu este la pescuit, citeşte rapoarte despre valuri şi vreme pentru a planifica viitoarele excursii, discută cu ceilalţi pescari despre ce peşti au muşcat şi ce peşti nu au muşcat momeala, care este momeala care funcţionează, ce au prins ei, ce a prins el şi aşa mai departe. Fiindcă eu nu eram pescar, nu am înţeles pe loc la ce se referea, dar puteam să îmi dau seama de anii îndelungaţi de entuziasm din vocea sa.

Când unchiul său l-a dus la pescuit pentru prima dată, mă întreb dacă vreunul dintre ei ştia că acest băiat se îmbarca într-una dintre cele mai importante zile din viaţa sa, o zi care a dus la o călătorie ce urma să dureze toată viaţa, o călătorie despre a găsi şi a pescui peşte, care s-a transfomat în a găsi şi a „prinde" fericirea.

În copilărie este momentul potrivit pentru a cultiva aceste surse de bucurie. Dacă măcar una dintre aceste seminţe creşte şi durează, atunci este perfect. Mulţi oameni nu au parte de niciuna. Dacă, atunci când eşti adult, poţi să ai măcar o activitate pe care o iubeşti şi care este sigură, legală şi ţi-o poţi permite, atunci eşti binecuvântat. Vei avea întotdeauna ceva ce aştepţi cu nerăbdare; vei avea întodeauna la îndemână mijloacele pentru a-ţi crea un moment fericit.

Poate că este vorba de pescuit. Poate că este vorba despre citit. Poate că este vorba despre a cânta. Poate că este ceva mai degrabă interpersonal, cum ar fi să organizezi grupuri sau să planifici petreceri sau să îţi aduni prietenii pentru o întâlnire jovială. Orice ar fi, dacă ai o asemenea pasiune, eşti norocos. În cele mai multe cazuri, aceste pasiuni încep în copilărie.

Acum, în timp ce scriu această carte, sunt cu Sue şi cu copiii la o cabană din Lake Doolittle, pe care o închiriem timp de cincisprezece ani. Toată vara Lucy şi-a organizat petrecerea de

aniversare. Ea s-a născut pe 16 iulie, dar şi-a amânat petrecerea pentru august, când urma să fim la cabană, la trei ore de condus de Boston. Şi-a invitat cinci prieteni să vină în vizită pentru trei zile, pentru a sărbători ziua sa de naştere. Organizarea acestui cadru a fost la fel de complicată ca pregătirea unei momeli pentru pescuit. Dar Lucy s-a descurcat, cu ajutorul mamei sale şi cu ajutorul mamelor prietenilor săi.

Nu va fi nimic special la această petrecere, cu excepţia faptului că va avea loc pe un lac, într-o cabană veche. Lucy aşteaptă cu nerăbdare acest eveniment de săptămâni bune şi munceşte din greu pentru a pune lucrurile la punct. În această dimineaţă, am auzit-o vorbind la telefon cu unul dintre prietenii care vin la petrecere. Râdea şi fluiera, apoi începea iar să râdă. Nu am auzit cuvintele folosite de ea, dar am auzit tonul, care transmitea faptul că este un moment dintre cele mai fericite în viaţă. Mi se pare că cel mai important lucru pe care pot să îl fac ca tată este să mă asigur că Lucy are parte de timpul şi spaţiul necesare pentru a face lucruri de acest gen. Ea îşi dezvoltă o abilitate, utilă în viaţă, în timp ce îşi organizează petrecerea şi se şi distrează în acelaşi timp.

Puteţi observa în planificarea lui Lucy cei cinci paşi pe care i-am conturat. Mai întâi, se conectează cu prietenii săi. Apoi, pe măsură ce planifică, se joacă cu ideile despre cum se organizează o petrecere şi ce trebuie făcut. Organizarea presupune ca ea să exerseze şi să folosească disciplina: trebuie să jongleze cu programul, să îşi dea seama unde vor dormi cu toţii şi de câtă mâncare avem nevoie şi aşa mai departe. Pe măsură ce organizează ceea ce se dovedeşte a fi un eveniment complex, reuşeşte să stăpânească o sarcină dificilă, adică să îi organizeze pe prietenii săi şi să planifice o petrecere. Şi când cele cinci fete vor ajunge şi îşi vor petrece cele trei zile împreună, Lucy va simţi nu numai plăcerea de a-i fi recunoscută ziua de naştere, ci şi aceea de a i se recunoaşte abilitatea de a face ceva complicat.

Sue şi cu mine (în principal Sue) am fost implicaţi în elementele dificile ale organizării acestei petreceri — telefonul care suna ocupat, dificultatea de a da de părinţi, problemele legate de schimbarea programului şi provocările de a găsi suficient spaţiu de dormit pentru toată lumea — aşa că nu am avut chiar tot timpul în minte ideea că aceasta este o experienţă folositoare pentru Lucy. Ea învaţă cum să facă faţă adversităţii şi cum să creeze şi să susţină bucuria; ea plantează „seminţele" fericirii pe care o va trăi ca adult.

Ceea ce poţi observa în planificarea petrecerii lui Lucy, se regăseşte de asemenea şi în pescuitul prietenului meu: cei cinci paşi pe care i-am menţionat. În cazul prietenului meu, totul a început cu conectarea cu unchiul său; apoi a apărut joaca, acţiunea de a prinde peşti; apoi a început să exerseze şi face asta şi astăzi; apoi a ajuns la măiestrie, care se dezvoltă chiar şi acum; apoi a ajuns să fie recunoscut, mai întâi de unchiul său, apoi de cercul din ce în ce mai larg al prietenilor săi pescari; ceea ce i-a amplificat conectarea cu actul pescuitului în sine şi cu sentimentele faţă de unchiul său care acum a decedat.

Nu cred că unchiul său ştia ce tip de sământă plantează, dar s-a dovedit a fi una dintre cele mai importante seminţe plantate în viaţa acestui om.

O să încerc să urmez interesul pe care fiii mei l-au dezvoltat în ceea ce priveşte pescuitul, activitate la care au participat recent, invitaţi fiind de prietenul meu. Lucy a susţinut că *nu* are vreun interes legat de pescuit; ea este mult prea ocupată cu petrecerea.

Aşa cum am spus, nu sunt un bun pescar, dar vreau să încerc să mă descurc cât mai bine pentru a face pentru fiii mei (şi pentru Lucy, în caz că se va răzgândi vreodată) ceea ce a făcut unchiul prietenului meu pentru el. Chiar dacă nu mă descurc foarte bine să pescuiesc, pot să pregătesc momeala şi să scot cârligul din gura peştelui. Pot să fac lucrurile de bază. Şi este tot ce ai nevoie pentru a planta sământa.

Nu ştiu dacă încercarea din vara aceasta de a pescui va duce la un interes pe termen lung pentru copiii mei, dar merită încercat. Îmi imaginez că va fi o sursă de poveşti amuzante, poate că tata îşi agaţă cârligul de turul pantalonilor, poate Tucker prinde o cizmă veche, sau cine ştie ce.

Va provoca de asemenea şi dezamăgire. Cum ar fi aceea de a nu prinde niciun peşte. Sau să te muşte insectele. Sau să fii muşcat de insecte în timp ce nu prinzi niciun peşte.

De fapt, chiar a provocat o oarecare dezamăgire. Le-am spus copiilor cu o zi înainte să mergem la pescuit că vom merge la un magazin de unde ne vom lua ustensilele necesare şi băieţii au spus că ar fi încântaţi să meargă. Lucy a spus că ar fi încântată să *nu* meargă, pentru că nu îi place pescuitul.

Pe măsură ce se apropia ora de plecare, un prieten care locuia în apropiere a sunat şi i-a întrebat pe copii dacă vor să meargă la Dairy Queen să ia îngheţată. Copiii au venit alergând în biroul meu, unde lucram la această carte, şi m-au întrebat dacă pot merge la Dairy Queen.

M-am enervat şi am zis: „Nu vă amintiţi că trebuia să mergem la magazinul de pescuit? Am crezut că eraţi entuziasmaţi în legătură cu asta. Presupun că nu vă pasă", vorbeam eu ca un copil supărăcios.

„Nu, tată, vrem să facem şi asta!" au protestat ei. Eram în mod clar dezamăgit că eforturile mele de a planta această „bucurie pe termen lung" i-au entuziasmat atât de puţin încât Dairy Queen i-a făcut să uite de ea.

Aceasta este una dintre frustrările pe care le aduce plantarea acestui tip de seminţe. Multe seminţe de acest tip dispar pur şi simplu. Copiii tăi nu îşi vor dori tot timpul să facă ceea ce îţi doreşti *tu* să facă. Şi este posibil ca tu să îţi doreşti mai mult decât ei să fie pasionaţi de activitatea respectivă. (Cel mai cunoscut exemplu al acestei situaţii sunt lecţiile de muzică.)

Cu toate acestea, Jack a perceput dezamăgirea mea şi a zis: „Tată, tu chiar vrei să mergem la magazinul de pescuit. Noi nu ştiam când o să fii pregătit să mergi". Iată un exemplu în care unul dintre copiii mei are grijă de mine, mai degrabă decât viceversa. Sunt convins că se întâmplă mult mai des decât îmi dau eu seama, ceea ce accentuează subînțelesul intenționat al titlului acestei cărți. Nu numai noi plantăm rădăcinile fericirii adulte în copilărie, dar și copiii noștri — și copilăria lor — devin una dintre cele mai importante surse de fericire pentru adulți.

Ei bine, copiii au mers la Dairy Queen și, după ce s-au întors, băieții și cu mine am mers la magazinul de pescuit, sau cred că este mai propriu să îi spunem magazin de momeli. Când am ajuns acolo, ne-a întâmpinat un tânăr vesel, pe nume Brody. Era tuns scurt și purta o uniformă de camuflaj, dar în afară de aceste elemente nu se potrivea stereotipului bărbatului pasionat de sporturi în aer liber. A înțeles imediat când i-am spus că nu prea pricep și că am nevoie de ajutorul lui pentru a cumpăra o undiță normală pentru pescuit, mosoare și momeală pentru copii. Brody ne-a oferit lansete la un preț rezonabil și o cutie cu accesorii de pescuit („Cumpărați-o pe cea cu două rafturi, ne-a sfătuit Brody. Costă doar cu un dolar mai mult, dar este mai rezistentă"), un năvod pentru peștii pe care speram că o să îi prindem și o lecție despre cum se face nodul de pescuit.

Aveam nevoie să învățăm toate aceste lucruri pentru a lega momelile de ața de pescuit. Am întrebat dacă un nod pătrat este suficient, pentru că era singurul nod pe care știam să îl fac, în afara celui sub formă de fundă. (Așa cum v-am spus, nu știu să fac prea multe!) Brody nu a râs de mine; a dat pur și simplu din cap. „Îți vei pierde multe momeli astfel" a spus. „Să îți arăt cum se leagă".

Apoi a așezat o lungime de ață de pescuit și ne-a arătat cum se face un nod. A trebuit să fug până la mașină pentru a-mi lua ochelarii, ceea ce m-a făcut să mă simt ca o persoană de modă veche, dar celorlalți nu părea să le pese. Băieții mei și cu mine, împreună cu prietenul lui Jack, Noah, am stat în fața ghișeului, exersând nodurile simple de pescuit pentru aproximativ cincisprezece minute.

Când am ajuns acasă, era întuneric. Am luat momeli și le-am legat de cele trei undițe pe care le-am cumpărat, apoi le-am pus deoparte pentru ziua următoare. Tucker a renunțat să lege nodurile, dar Noah și Jack se pricepeau.

În acea noapte, băieții au dormit afară în cort. În dimineața următoare, m-am trezit devreme, așa cum fac adesea când suntem pe lac, și când m-am uitat pe fereastră, am văzut o priveliște pe care nu o voi uita niciodată.

La numai treizeci de metri depărtare, erau cei trei băieți, Jack, Tucker și Noah, stând pe doc, cu undițele în mână. Cel mai probabil s-au trezit devreme și s-au dus tiptil în cabană pentru a-și lua noul echipament. Acum stăteau pe doc, vorbind în șoaptă — le-am spus să nu facă zgomot în timpul pescuitului, pentru a nu speria peștii — încercându-și norocul în ceea ce privește aruncatul undiței. Pentru Tucker era un pic dificil, dar ceilalți doi băieți reușeau să își arunce momelile destul de departe.

Am pășit încet afară și am rămas să privesc. Ceața se aduna și se ridica de pe lac, în timp ce soarele răsărea dintre copaci. Iată-i pe cei trei baieți — cei doi fii ai mei și un prieten — învățând să pescuiască. Îl vedeam pe Jack făcând o pauză pe măsură ce încerca să facă lucrurile în ordinea potrivită: degetul pe ață, învârtire, înclinarea undiței înapoi, apoi iar învârtirea, desprinderea degetului, privirea momelii care se arcuiește, apoi introducerea lentă în apă. Trage înapoi spre tine încet. Jack părea entuziasmat și relaxat.

Am așteptat toată viața mea să văd asta. Am mers la școală, am devenit medic, m-am căsătorit, am avut copii, mi-am câștigat existența, mi-am plătit taxele și am făcut față vremurilor dificile, pentru a avea parte de copii care au o copilărie frumoasă și care se îndreaptă spre o viață fericită.

O, nu, nu știu dacă vor fi fericiți pentru totdeauna. Și desigur, știu că vor întâlni vremuri grele. Nu știu nici măcar dacă vor mai prinde vreodată un alt pește.

Dar în timp ce stăteam și îi priveam în acea dimineață în timp ce pescuiau pe doc, am fost mult mai mișcat decât aș fi fost dacă priveam una dintre cele opt minuni ale lumii. Aceasta este minunea lumii mele. Nimic nu putea fi mai încântător. Sunt sigur că a fost doar prima dintre numeroasele minuni pregătite pentru acești copii.

13

În ce constă o copilărie conectată? O perspectivă mai detaliată

Am subliniat faptul că în ciclul în cinci paşi, primul este cel mai important. A crea o copilărie bazată pe conectare este cea mai importantă sarcină în creşterea copiilor. Este nevoie de ajutor din partea mai multor oameni, nu doar din partea părinţilor.

Uneori oamenii se uită puţin ciudat la mine atunci când vorbesc despre „o copilărie bazată pe conectare". *Sună bine,* îmi spune privirea lor, dar la *ce te referi mai exct? Ce trebuie să fac pentru a crea o copilărie conectată pentru copiii mei? Sper că nu o să îmi spui că trebuie să renunţ la serviciu sau să intru într-o serie de grupuri sau să mă căsătoresc din nou, cu o persoană drăguţă de data aceasta. Ai anumite sugestii practice? Ştii, genul de lucruri pe care chiar le pot face?*

OK, sugestii practice. Acest capitol este dedicat sugestiilor practice necesare pentru a crea o copilărie conectată. Ofer trucuri în legătură cu fiecare dintre cele douăsprezece tipuri de conectare implicate. Nu este nevoie să abordezi fiecare zonă; unele dintre ele vor fi imposibile sau nu vor prezenta interes pentru tine. Dar dacă poţi să abordezi mai mult de una sau două, vei fi pe drumul cel bun în ceea ce priveşte o viaţă conectată, pentru copilul tău şi pentru tine. Şi conectarea este cel mai important ingredient pentru o viaţă fericită.

Nu vei considera că toate sugestiile sunt folositoare, normal. Dar pe măsură ce citeşti, vei găsi câteva pe care le poţi folosi şi poţi inventa şi tu câteva.

IUBIREA NECONDIŢIONATĂ ŞI O FAMILIE UNITĂ

Primul element este cel mai important dintre toate.

Dar nu te descuraja; nu trebuie să ai o familie perfectă, dulce ca mierea, pentru a crea sentimentul de conectare pentru copiii tăi. Nu este nevoie să fii căsătorit; nu este nevoie să faci parte dintr-un sistem anume de credinţe; nu este nevoie ca tu să fi avut o copilărie minunată. Tot ce trebuie să faci este să pui în acţiune iubirea pe care o ai faţă de copiii tăi.

Există conflicte în familiile conectate. De fapt, prezenţa conflictului este un bun indicator al faptului că există conectare. Aşa că, dacă te cerţi, te înfurii, ţipi sau faci toate acele lucruri pe care familiile le fac, este bine! Înseamnă că te conectezi.

Desigur, felul în care abordezi diferenţele dintre voi contează. O regulă bună şi simplă este: „Să încercaţi întotdeauna să vă trataţi cu respect". Şi nu apelaţi niciodată la violenţă. Asta înseamnă să nu loveşti, să nu dai palme şi să nu foloseşti violenţa fizică de niciun fel. Eu le spun copiilor mei: „Eu nu vă lovesc niciodată şi mă aştept ca nici voi să nu mă loviţi niciodată, nici pe mine şi nici între voi". Ei nu respectă tot timpul această regulă, dar cel puţin aceasta este aşteptarea.

În zilele noastre, printre cele mai mari obstacole legate de conectarea în familie, este ritmul vieţii. Suntem cu toţii atât de ocupaţi! Pentru a combate acest lucru, este nevoie să ne facem timp unii pentru alţii. Iată câteva sugestii despre cum să creezi o viaţă de familie bazată pe conectare:

- Foloseşte conceptul de conectare explicit, astfel încât să poţi să te referi la el atunci când explici de ce urmează să faci ceva anume sau de ce nu faci lucrurile diferit. Spune-le copiilor tăi: „Contează foarte mult pentru noi, ca familie, să creăm un sentiment de uniune şi conectare". Apoi lasă-i pe copii să vorbească despre ce înseamnă acest concept pentru ei şi de ce cred ei că este important — sau că nu este important. Pot apărea nişte conversaţii foarte interesante!

- Fă-ţi timp pentru a lua cina în familie. Nu trebuie să faci asta în fiecare seară, sau în seara următoare, este suficient să faci asta cât de des poţi. Dacă pur şi simplu faci din asta o prioritate, se va întâmpla mult mai des decât dacă este un eveniment de care te poţi lipsi. Dacă nu poţi lua cina în familie, poţi încerca să iei mic-dejunul în familie. Dacă nu poţi face asta, poate puteţi să vă întâlniţi mai târziu în după-amiaza respectivă după ce a ajuns toată lumea acasă şi să luaţi o gustare înainte de culcare. Este esenţial să îţi faci timp pentru asta. Este dificil să dezvolţi un sentiment de conectare dacă nu sunteţi niciodată împreună.
- Încearcă să nu foloseşti intimidarea ca metodă de a direcţiona. Când le pui limite copiilor, fă-o cu respect, în numele unui principiu — cum ar fi corectitudinea în joc, ideea de a împărţi cu ceilalţi sau de a respecta emoţiile celorlalţi — în loc să pretinzi pur şi simplu să aibă un anumit comportament, pentru că eşti mai mare şi mai puternic. Aceeaşi regulă este valabilă şi când trebuie să negociezi cu partenerul de cuplu. Copiii care agresează învaţă asta acasă, fie pentru că au fost agresaţi de părinţii lor, fie că au văzut un părinte care îl agresează pe celălalt.
- Stabileşte sărbătorile familiei, ritualurile şi excursiile tradiţionale. Cea mai evidentă este ziua de naştere. (Apropo, nu este nevoie ca petrecerea de aniversare a copilului tău să semene cu balul de inaugurare a preşedintelui. Departe de a fi un eveniment care promovează conectarea, o petrecere de aniversare extrem de luxoasă are un efect exact opus: promovează invidia, competiţia şi resentimentele.)

Pe lângă petrecerile aniversare, stabileşte celebrarea sărbătorilor, cum ar fi picnicul de 1 Mai sau mesele în familie de Paşti, precedate poate de o vizită la cimitir pentru a onora şi a vă reaminti de membrii familiei care au murit. Creaţi-vă propriile tradiţii, cum ar fi să ieşiţi la îngheţată sau la film într-o anumită seară sau să rezervaţi după-amiezile de vineri pentru seara în care toată familia joacă jocuri de societate. Discutaţi împreună despre ce tradiţii v-ar plăcea să stabiliţi, după care ţineţi-vă de ele, an de an. De asemenea, este minunat pentru conectarea familiei dacă aveţi anumite ritualuri zilnice, cum ar fi să spuneţi rugăciunea de recunoştinţă înainte de masă sau să urmăriţi împreună un program la televizor (da, televizorul poate fi o formă puternică de conectare!) sau un joc pe care îl jucaţi în maşină, cum ar fi să găsiţi plăcuţe de maşini care provin din state diferite.
- Citeşte-le cu voce tare copiilor, atât cât vor fi de acord cu asta. Cititul cu voce tare se numără printre cele mai bune activităţi pe care le poţi face cu copiii, pentru că promovează nu numai conectarea, ci şi dezvoltarea cunoştinţelor şi a imaginaţiei. Un studiu recent a arătat că două dintre activităţile puternic corelate cu scorurile crescute la testele de cunoştinţe sunt cinele luate cu întreaga familie şi să ţi se citească cu voce tare atunci când eşti copil.
- Atinge. Îmbrăţişează. Cuibăreşte-te. Oferă pupici. Bate pe umăr. Participă la lupte. Rostogoleşte-te. La fel cum insist să nu loveşti sau să pălmuieşti, pun accentul şi pe folosirea atingerii fizice pe cât de mult se poate. Apropierea fizică într-o familie este una dintre cele mai mari plăceri în viaţă. Cu ajutorul atingerii poţi să exprimi iubirea într-un mod mult mai fundamental şi autentic decât o poţi face prin cuvinte. Când le spui „Te iubesc" copiilor tăi, după o vreme devine aproape automat şi este uşor de ignorat. Dar nu poţi ignora o îmbrăţişare. Peste un timp, atunci când copiii cresc, vor începe să se opună îmbrăţişărilor şi pupicilor.

Sfatul meu? Îmbrăţişează-i şi pupă-i oricum. Desigur, nu îi forţa să facă ceva ce nu îşi doresc, dar de obicei poţi găsi o cale de a-i îmbrăţişa care este acceptabilă chiar şi pentru cel mai rezervat copil; şi, de asemenea, poţi găsi şi o formă de a oferi pupici. Dacă nu reuşeşti, atunci găseşte o altă formă de oferi apropiere fizică, dacă este posibil.

- Filosofează. Îmi place să ascult sfatul părinţilor. Chiar şi acum, la vârsta mea, mi se pare reconfortant. Chiar dacă poate copiii tăi se prefac că este plictisitor pentru ei, oferă-le sfatul tău matern sau patern. Aceasta este o artă pe cale de dispariţie. Copiii au nevoie de asta. Nu mă refer la criticile pline de furie pe care cu toţii le oferim câteodată, ci la practica străveche de a împărtăşi filosofia simplă. În timp ce probabil copiii tăi îşi dau ochii peste cap şi par plictisiţi, sunt şanse mari ca aceste cuvinte să aibă un efect mai profund decât crezi. Îţi aminteşti de acele reflecţii din partea părinţilor tăi? Eu mi le amintesc pe cele oferite de părinţii mei. De la tatăl meu: îţi va fi întotdeauna bine în viaţă atâta vreme cât ai un prieten apropiat. Spunea asta tot timpul. Şi de la mama mea: priveşte întotdeauna partea bună a lucrurilor. Vorbe simple, nimic profund. Conţinutul nu contează foarte mult.
- Comunică. Studiile arată că numărul cuvintelor transmise în familii a scăzut, având în vedere că a crescut timpul petrecut la televizor sau cel în care interacţionăm online. Găseşte situaţii în care să poţi comunica — cum ar fi condusul sau timpul petrecut în bucătărie. Este important să te ţii de ceea ce crezi că este corect să faci ca părinte. Atunci când copiii vor creşte, va fi nevoie de timp, efort şi de disponibilitatea de a sta până la miezul nopţii pentru a te certa în legătură cu un anumit subiect, dacă vrei să îţi aperi argumentele despre ce consideri tu că este corect. În familiile deconectate, nu se ceartă nimeni, pentru că nu îi pasă nimănui prea mult. Oamenii sunt prea ocupaţi să facă ceea ce îşi doresc pentru a-şi petrece ore bune pentru a superviza comportamentul altora. Părinţii trebuie să fie părinţi. Şi una dintre sarcinile specifice părinţilor este să spună nu şi apoi să repete ceea ce au spus.
- „Bucură-te de fiecare zi. Copiii cresc foarte repede." De câte ori nu ai auzit acest sfat? Dar este în continuare cel mai bun şi cel mai adevărat sfat despre cum să fii părinte. Departe de orice altceva, bucură-te de copiii tăi. Dacă faci asta, restul va veni de la sine. Nu îţi petrece tot timpul ghidându-i, făcându-ţi griji în ceea ce-i priveşte, controlându-i, hrănindu-i sau îmbrăcându-i şi făcând ceea ce trebuie făcut. Cel mai important dintre toate este să te bucuri de ei. Este important să te bucuri de ei pentru că atunci se întâmplă lucruri bune şi invizibile. Bazează-te pe asta. Atunci când te bucuri de copiii tăi, forţe creative pline de energie pozitivă — microcircuite elecromagnetice nedescoperite în creier — încep să radieze de la tine şi de la copiii tăi şi să vă înconjoare pe toţi. Un circuit de rezonanţă se dezvoltă în jurul tău, al copilului tău şi în jurul lucrurilor pe care le faci, acţionând ca o poţiune magică, de tipul celei care le-a împiedicat pe personajele din filmul *Cocoon* să îmbătrânească.

Nu aştepta ca aceste lucruri să fie dovedite ştiinţific pentru a crede în ele. Eu ştiu că este adevărat. *Tu* ştii că este adevărat. Este suficient. Şi mulţi alţi oameni ştiu că este adevărat. Ştiinţa nu a demonstrat încă asta, dar ştim că atunci când oamenii se conectează, li se schimbă fiziologia sau au o stare de sănătate mai bună. Aşa că ştiinţa chiar este pe cale să dovedească această forţă invizibilă şi magică despre care vorbesc.

Nu poţi observa intensitatea acestei forţe niciunde mai bine decât în jurul copiilor. Şi atunci când te bucuri de ei, pătrunzi şi tu în ea. Adaugi magiei lor propria ta energie pozitivă şi te bucuri de beneficiile puterii lor speciale. Când te bucuri de ei, uiţi unde eşti, uiţi câţi ani ai şi ce probleme ai, durerea de şold se diminuează şi preocupările tale financiare dispar din mintea ta, imaginea şefului pe care nu îl poţi suporta se pierde într-o secundă şi devii mai încărcat de energie ca niciodată.

Bucură-te de toate acestea cât mai poţi. Aşa cum propria ta copilărie a dispărut înainte să îţi dai seama că îţi este dor de ea, aşa se va întâmpla şi în cazul copiilor tăi dacă te laşi prins în procesul de a face ceea ce trebuie făcut — rufe, teme, cină — şi nu găseşti o formulă de a savura în fiecare zi cea de-a doua şansă pentru noi adulţii de a ne bucura de copilărie, participând la ea alături de copiii noştri.

PRIETENII, VECINII, COMUNITATEA

Ştim cu toţii că prietenii sunt importanţi. Cât de mult şi în ce fel, reprezintă subiectele multor dezbateri, dar având în vedere scopurile părinţilor şi profesorilor, este suficient să ştiţi că prietenii sunt importanţi şi contează chiar foarte mult. Sociologul de la Harvard Robert Putnam spune că prietenii tăi pot fi un atu în viaţă, un capital social, la fel de important ca banii din bancă. Aşa cum demonstrează Putnam în cartea sa de specialitate *Bowling Alone,* numeroase studii arată că prietenii reprezintă nu doar un suport emoţional, ci şi un avantaj pentru sănătate; dacă ai mulţi prieteni, şansele de a avea o viaţă sănătoasă şi fericită sporesc semnificativ.

Una dintre capcanele în care pot cădea uşor copiii americani este materialismul. Copiii pot prelua mesajul că „bogat înseamnă fericit", fără să îşi dea seama măcar cât de profund se impregnează acest mesaj în sufletele lor. Sunt câteva cărţi foarte bine vândute astăzi pe piaţă despre cum să îi ajuţi pe copii să devină pricepuţi din punct de vedere financiar şi cum să se îmbogăţească. Ironia este că dacă îi înveţi pe copii cum să îşi facă prieteni şi cum să menţină aceste relaţii, banii vor veni de la sine. Nu vreau să minimalizez importanţa banilor, dar, ca şi în cazul notelor şcolare, s-a pus mult prea mult accentul pe bani în cazul acestei generaţii de copii, banii devenind un scop în sine. Atât notele, cât şi banii ar trebui să fie consecinţe naturale ale unei vieţi bine trăite, nu scopurile acelei vieţi.

Am ţinut anul trecut un discurs unui grup de elevi de clasa a unsprezecea de la un liceu de stat dintr-o suburbie a New Yorkului. Le-am povestit despre cât de important este să ai o viaţă conectată şi despre cât de valoros este să ai prieteni apropiaţi. Un elev a ridicat mâna. Când l-am numit, s-a ridicat şi a spus: „Scopul meu este să am treizeci de milioane de dolari când o să împlinesc treizeci de ani. Apoi voi avea toţi prietenii de care am nevoie". Ceilalţi copii au râs.

„Chiar vorbeşti serios?" am întrebat.

Băiatul care a vorbit părea un urs de pluş: avea un zâmbet larg, era puţin plinuţ, purta un tricou colorat şi părea să aibă mulţi prieteni. Am înţeles mai târziu că el avea într-adevăr mulţi prieteni şi era liderul clasei. El susţinea pur şi simplu ceea ce mulţi dintre prietenii lui — şi mulţi din generaţia lui — au ajuns să creadă: ideea că drumul spre fericire este pavat cu bani, pur şi simplu. „Da, vorbesc serios", a răspuns el la întrebarea mea.

„Ei bine, am întrebat: ce vei face când vei avea cele treizeci de milioane?"

„Voi sta degeaba", a spus el, după care a luat loc, în sunetul râsetelor zgomotoase.

Scopul de a ne îmbogăţi astfel încât să putem sta degeaba este scopul pe care cei mai mulţi l-am susţinut la un moment dat, în liceu sau în facultate sau în prima zi în care am lucrat la un serviciu pe care îl uram. Dar atunci când o persoană ia acest scop mult prea în serios, sau când prea mulţi oameni încep să adopte cu seriozitate ideea că a avea bani este „visul" lor, atunci avem o problemă. A fi bogat pentru a nu mai face nimic, deşi generează cu siguranţă râsul într-o mulţime de oameni, este un scop specific unei persoane deconectate. Fericirea pe termen lung nu constă în a sta degeaba.

Este important ca părinţii să încerce să le prezinte copiilor activităţi plăcute, în loc să îi lase să vegeteze, să le prezinte scopuri diferite de ideea de a obţine note mari sau a face mulţi bani, să-i încurajeze mai degrabă să aibă vise, decât să stea degeaba. Alternativa pe care o sugerez este a avea o viaţă conectată. Poate începe prin sublinierea importanţei capitalului social încă de la început — ca fiind mai relevant decât capitalul financiar sau notele, care pot deveni echivalentul banilor în copilărie.

Pe măsură ce copiii cresc şi termină şcoala, capitalul lor social — în special grupul de prieteni — poate să aibă o influenţă mai importantă decât orice altceva. Judith Rich Harris, în cartea sa *The Nurture Assumption*, a arătat cât de importantă este influenţa persoanelor pe care copiii le întâlnesc în afara casei, în special grupul de prieteni.

Lasă-i pe copii tăi să te înveţe despre importanţa prieteniei. Este important ca noi, adulţii, să îi lăsăm pe prietenii noştri să se apropie de noi. Mulţi adulţi se îndepărtează de prietenii lor după ce devin părinţi. Să nu faci şi tu această eroare. Păstrează legătura cu prietenii tăi adulţi. Ai nevoie de ei la fel de mult cum copiii tăi au nevoie de prietenii lor.

Sunt mai multe metode prin care poţi să îi ajuţi pe copiii tăi să se conecteze cu prietenii, cu vecinii, cu comunitatea. Iată câteva sugestii:

- Vorbeşte cu copiii tăi despre importanţa prieteniei şi arată-le concret în viaţa ta la ce te referi, păstrând legătura cu prietenii tăi. În timp ce părinţii ţin în general multe prelegeri despre importanţa reuşitelor, este la fel de important să vorbeşti — şi să oferi un model prin propriul comportament — despre importanţa prieteniei.
- Vorbeşte despre principiile prieteniei — la fel cum le vorbeşti probabil despre problemele de matematică sau despre orice subiect pe care este important să îl înveţe. Iată câteva principii pe care eu le consider foarte importante. Tu le poţi adăuga pe ale tale.

1. Fii loial prietenilor tăi. Nu încerca niciodată să renunţi la o întâlnire pe care ai stabilit-o pentru că apare ceva mai bun pe parcurs.
2. Nu hărţui, nu te lauda şi nu îl face pe celălalt să se simtă prost.
3. Încearcă să îi incluzi pe copiii care de obicei sunt excluşi.
4. Tratează-i pe ceilalţi aşa cum vrei să fii tu tratat.
5. Nu uita că emoţii inconfortabile precum gelozia, furia şi resentimentul apar în orice prietenie apropiată. Încearcă să vorbeşti despre asta, să ierţi şi să mergi mai departe.

Imaginează-ţi cum ar fi dacă li s-ar preda copiilor aceste lecţii cu stăruinţa cu care li se predau problemele de matematică. Viaţa în şcoli s-ar îmbunătăţi.

- Povesteşte-le copiilor despre prietenii tăi adulţi. Roagă-i şi pe ei să îţi spună poveşti despre prietenii lor. Încearcă să afli mai multe lucruri despre prietenii copiilor tăi, nu te rezuma să ştii doar cum îi cheamă.
- Asigură-te că îi cunoşti mai întâi pe părinţii prietenilor copiilor tăi. Ei ţi-ar putea oferi informaţii din interior, pe care copiii tăi nu pot sau nu vor să ţi le ofere.
- Încearcă să îţi cunoşti măcar unul dintre vecini suficient de bine, astfel încât să poţi împrumuta de la el o cană de zahăr sau să îl poţi ruga să îţi ia corespondenţa când eşti plecat pentru câteva zile. Deşi multe cartiere nu se mai bazează pe relaţii la fel de strânse între vecini cum era înainte, nu este nevoie să se destrame complet această legătură. Dacă faci un efort, te poţi împrieteni cel puţin cu o persoană care locuieşte în apropierea ta sau la acelaşi etaj.
- Dezvoltă strategii pentru a experimenta ceea ce eu numesc „noul tip de relaţie între vecini". Vechea atmosferă din cartier — cu oameni care se uită pe fereastră sau peste gard, supraveghind astfel toţi copiii — a dispărut în multe zone din această ţară. Este

dificil să o recreezi. Dar poţi să o înlocuieşti cu un nou tip de relaţie între vecini. Este alcătuită din părinţi şi copii pe care îi ştii de la şcoală, de la un grup de joacă, de la grădiniţă, dintr-o echipă de sport sau de la muncă. Această nouă relaţie între vecini poate include oameni din oraşe diferite, cu care păstrezi legătura prin telefon, prin e-mail, prin mesaje scrise, prin telefon mobil — toate instrumentele care au făcut ca acest tip de relaţie să fie posibilă — împreună cu instrumentul cel mai important dintre toate: maşina. Până când copiii tăi vor putea să conducă, tu trebuie să te ocupi de transportul lor în acest nou tip de vecinătate. Este o bătaie de cap, dar este mai bună decât alternativa ca ei să nu prea aibă parte de contact social şi să se uite la televizor toată după-amiaza. În loc să visezi la relaţiile pe care le aveau vecinii înainte, învaţă mai degrabă cum poţi dezvolta o nouă relaţie între vecini, bucurându-te astfel de viaţă.

Iată câteva trucuri pentru a trăi în acest nou tip de relaţie între vecini:

- Nu spune da tuturor. „Oriunde“ este prea departe pentru a conduce până acolo.
- Găseşte alţi părinţi şi copii în care *chiar* ai încredere şi tratează-i ca şi cum ar face parte din familia ta extinsă.
- Implică noi copii sau grupuri noi. Într-o suburbie din Boston o mamă a început un grup de lectură — pentru copiii din clasa a şaptea. Copiii stau într-o cameră cu gustări şi o carte, în timp ce mamele (şi chiar câţiva taţi) stau de vorbă în altă cameră. Adesea, după o vreme, cele două grupuri se reunesc.
- Şcolile pot fi de ajutor. Un profesor pe care îl ştiu a creat un grup pe e-mail pentru elevii lui din clasa a douăsprezecea.
- Într-o altă şcoală, un profesor a început un program de găsire a unui „partener pentru prânz“, unde copiii se puteau întâlni pentru a vorbi. Acest profesor a iniţiat programul pentru că a considerat că elevii săi erau atât de ocupaţi, încât nu aveau când să îşi petreacă timpul împreună şi să stea de vorbă. Când şi-a oferit întâi propria sală de clasă pentru acest grup de „parteneri pentru prânz“, nu ştia că atât de mulţi elevi vor dori să participe. A fost nevoie să se mute imediat într-o cameră mai mare. Succesul programului este un alt indicator al faptului că elevii îşi doresc să se conecteze — ca prieteni — fără să aibă o temă anume sau un scop.
- Profitaţi de noile mijloace de comunicare pe care le avem acum pentru a promova prieteniile. Tehnologia ar trebui să fie un aliat pentru noul tip de relaţie între vecini, nu o sursă de neplăceri. De exemplu, printr-o simplă listă de e-mailuri, un grup de fete primeşte actualizări zilnice despre planurile comune, despre veştile noi şi au ocazia să converseze.
- Dar este nevoie de asemenea să pui o limită în legătură cu „timpul electronic“ pe care îl au copiii tăi în fiecare zi (cum ar fi televizor, video, Nintendo, computer, e-mail, mesaje scrise, telefon). În familia noastră, limita este o oră pe zi în timpul săptămânii şi două ore pe săptămână în weekenduri, la care nu este inclus telefonul. Mijloacele tehnologice de comunicare pe care le avem astăzi pot dezvolta şi promova prietenii şi noul tip de relaţie între vecini, dar folosirea lor în exces poate duce la un stil de viaţă anormal, sedentar şi virtual. Noi avem nevoie de contactul direct cu oamenii în mod regulat pentru a fi sănătoşi.

- Ajută-ţi copilul să facă diferenţa dintre prietenie şi popularitate. Încearcă să îţi ajuţi copilul să înveţe etica loialităţii cu prietenii şi să nu intre în jocul popularitaţii.
- Nu îţi supraproteja copilul din punct de vedere social. Dar, din nou, asta nu înseamnă să eviţi implicarea. De exemplu, dacă se întâmplă să ai un copil care este tachinat adesea în clasa a

treia, are sens să mergi şi să găseşti împreună cu profesorul o soluţie despre ce ar trebui făcut.

- Dacă ai un copil care întâmpină probleme la nivel social, cere ajutor. Sunt câteva cărţi excelente despre prietenia dintre copii — şi despre problemele care pot apărea, cum ar fi formarea bisericuţelor, hărţuirea şi un comportament uimitor de neprietenos. Una dintre preferatele mele este o carte apărută recent, în care Michael Thompson este coautor, *Prieteni buni, duşmani aprigi*. Dacă ai un copil care are dificultăţi în domeniul prieteniei, această carte este o resursă extrem de bună.
- În afară de cărţi, poţi cere ajutor şi în alte moduri. Profesorul copilului tău va avea o mulţime de observaţii pertinente şi sugestii. De asemenea, pediatrul este persoana potrivită pentru a cere ajutor. Sunt multe probleme în cazul copiilor, care se pot trata şi care au legătură cu emoţiile, învăţarea şi comportamentul, care rămân nediagnosticate — şi, prin urmare, netratate. Cele mai multe dintre ele duc atât la probleme şcolare, cât şi la probleme sociale. Unele dintre cele mai întâlnite probleme care pot fi tratate destul de bine astăzi includ:
  - *Depresia:* da, depresia apare şi la copii. De fapt, aproximativ 20 la sută dintre copii vor avea un episod depresiv major în perioada de creştere. Tratamentul va scurta durata depresiei şi va preveni apariţia multora dintre neplăcerile provocate de depresie.
  - *Dizabilităţi de învăţare şi tulburarea de deficit de atenţie:* eu însumi le am pe ambele. Contrar opiniei comune, aceste afecţiuni nu înseamnă că eşti mai puţin inteligent. De fapt, cei mai mulţi oameni cu dificultăţi de învăţare şi/sau tulburări de deficit de atenţie au talente importante. Sarcina este să le descoperi talentele şi să le promovezi. Cei mai mulţi dintre aceşti copii au probleme sociale.
  - *Tulburări de anxietate:* afecţiunile precum tulburarea obsesiv-compulsivă, tulburarea de anxietate socială şi tulburarea generalizată de anxietate îl pot face pe copil să fie izolat şi nefericit. Tratamentul pentru aceste afecţiuni implică de obicei atât psihoterapie, cât şi medicaţie şi este foarte eficient de obicei.
  - *Timiditate excesivă:* acesta este un tip de tulburare de anxietate şi de obicei este moştenit. Copiii timizi au nevoie de ghidare şi ajutor nu pentru a deveni îndrăzneţi, ci pentru a învăţa să trăiască împăcaţi şi fericiţi cu cine sunt.
  - *Tulburarea opoziţionismului provocator şi tulburarea de comportament:* aceste afecţiuni, aşa cum spune şi numele lor, se manifestă sub forma comportamentului distructiv şi a refuzului de a respecta regulile. Deşi tratamentul este dificil, funcţionează mult mai bine decât pedeapsa, singurul lucru pe care îl primesc de obicei aceşti copii.

TREBURILE CASNICE, MUNCA ŞI RESPONSABILITATEA DE A CONTRIBUI

OK, abia aştept, aproape că te aud gândindu-te la asta. *Cum ai de gând să mă ajuţi să îi „conectez" pe copiii mei cu treburile casnice? Mă tem că treburile casnice, munca şi responsabilitatea de a contribui nu se numără printre priorităţile lor.*

O să adaug rapid că acelaşi lucru este valabil şi pentru copiii mei. Şi, să vă spun drept, şi în cazul meu. Nu mă conectez cu a duce gunoiul, cu a spăla vasele, cu a lua rufele de la spălătorie, cu a-mi aminti să îmi repar pantofii sau să îmi duc maşina la inspecţie tehnică înainte să iau o amendă.

Stai liniştit, nu sunt pe cale să îţi recomand să faci un grafic pe care să îl pui pe perete, enumerând treburile pe care le are de făcut fiecare, cu mici pătrate în care poţi să verifici care dintre activități a fost dusă la bun sfârșit. Nici nu urmează să îți sugerez să inviți un orator motivațional care să le insufle copiilor tăi febra responsabilității sociale. Nici nu o să recomand un „terapeut pentru treburi casnice", deși adesea mi-aş fi dorit să găsesc unul pentru copiii mei și pentru mine.

Nu, o să susțin pur şi simplu faptul că a face treburi casnice şi a-ți asuma alte responsabilități sunt părți importante ale procesului de creştere pe care noi, părinții, nu ar trebui să o lăsăm să ne scape. Studiile arată (ah, omniprezentul „studiu", dar este adevărat, studiile chiar demonstrează ceea ce urmează să susțin, printre cele mai faimoase fiind studiile longitudinale făcute de George Vaillant) că un copil care face treburi prin casă, după care, la vârsta potrivită, îşi găseşte un loc de muncă plătit în afara casei pentru câteva ore pe săptămână, are tendința de a dezvolta un sentiment de tipul „vreau şi pot", pe care Erick Erickson l-a numit „eficiență". Dacă nu îți dezvolți acel sentiment, fie că îl numeşti eficiență sau foloseşti un al termen, *o atitudine de tipul „vreau şi pot"*, atunci vei avea tendința să te retragi, nu pentru că eşti leneş (aceasta este o descriere comportamentală pur şi simplu inutilă), ci pentru că te simți inferior.

Fie că îți vine să crezi sau nu, unul dintre modurile cele mai practice și concrete prin care un părinte îşi poate ajuta copilul să se simtă eficient, şi nu inferior este să insiste ca el să facă treburi casnice.

Este ceva magic în legătură cu munca. Atunci când o faci, te simți bine. Chiar dacă nu suporți munca respectivă în sine, aşa cum pentru mine este o corvoadă să spăl vase, după ce ai terminat, te simți ceva mai bine decât atunci când ai început.

Este posibil să crezi că sunt un calvinist fără speranță. Nu este adevărat. În orice caz, prietenii mei îți vor spune că am tendința să fiu hedonist. Dar cunosc valoarea formativă a muncii. Este printre cele mai bune tonifiante pentru suflet pe care le avem.

Cu un copil este nevoie să defineşti munca în mod clar, să te asiguri că acel copil poate să o facă, apoi asigură-te că va duce la bun sfârşit sarcina. Dacă nu faci asta, copilul riscă să își dezvolte o problemă dintre cele mai serioase pe care le poate crea un părinte: sentimentul că totul i se cuvine. Copiii de acest fel se transformă în adulți insuportabili.

Dar poți preveni acest lucru! Spune-le copiilor: „Faceți treburi casnice! Munciți! Puneți umărul pentru a contribui!"

Dacă eşti de acord cu mine, atunci este posibil să întrebi: „Cum aş putea, dragă doctore, să îndeplinesc acest scop nobil?"

Ei bine, ar fi trebuit să vizitezi masa din bucătărie seara trecută când am avut cină în familie. Am simțit că cei trei copii ai mei nu își făceau treburile cu suficientă implicare şi nici nu puneau umărul pentru a contribui responsabil. M-am enervat şi am lovit cu zgomot masa (nu prea tare, având în vedere că masa este fragilă) şi am început o tiradă despre cum mama şi cu mine muncim; şi că avem nevoie de puțină cooperare din partea copiilor şi că nu este corect din partea lor să creadă că noi suntem servitorii lor; şi că nu este corect pentru noi să nu cerem de la ei ceea ce lumea va începe mai devreme sau mai târziu să le ceară; şi că ar fi bine pentru ei să învețe cât mai repede cum să facă acele treburi casnice dacă se aşteaptă să îşi mai primească alocația vreodată; şi mai mult, ei ar trebui să îşi facă treburile indiferent (nu ştiu dacă am folosit acel cuvânt) dacă primesc alocație, pentru că a fi membrul unei familii înseamnă să contribui cumva, nu doar să primeşti; şi că nu îmi place să mă enervez şi să mă agit în legătură cu asta, dar este treaba mea ca tată să enunț legea, asta fac tații, aşa că cel mai bine respectați programul sau vor fi probleme.

Țin acest discurs aproximativ o dată la fiecare patru luni. Chiar ajută. Ultima dată când am ținut discursul, Lucy a plâns puțin, ceea ce m-a făcut să dau înapoi, dar ştiam că Sue m-ar fi omorât dacă mă înduplecam şi spuneam: „Oh, este OK, nu îți face griji, mama şi cu mine vom continua să fim sclavii tăi", aşa cum mi-ar fi venit să zic văzând lacrimile lui Lucy. Gura lui Tucker s-a curbat în jos, atât de mult încât practic ajungea până la podea, ceea ce de asemenea m-a făcut să-mi doresc să îmi retrag cuvintele şi să spun: „Uită de ce am zis. Este OK să fiu servitorul tău. Zâmbește, te rog". Dar nu am făcut-o.

Cum rămâne cu Jack? Jack și-a păstrat simțul umorului. Și el chiar a ascultat cuvintele. La finalul discursului, am spus: „Şi mă aştept să vă dați jos din pat dimineața fără să fie nevoie să vă strigăm de şase ori şi să vă implorăm. Cum ar fi dacă aş sta toată ziua în pat şi nu aş merge niciodată la serviciu?" În acel moment, Jack a găsit un moment propice pentru a-şi face intrarea şi s-a folosit de ceea ce am spus.

„Aş fi bucuros, pentru că ai sta mai mult acasă", a spus Jack, cu o mică strălucire în ochi.

Şi în acel moment, desigur, a trebuit să râd. Mi-am terminat discursul. Dar nu am dat înapoi. Şi desigur, treburile casnice au început să fie făcute în mod consecvent. Nu perfect, dar mai bine.

Dacă nu ai grafice şi consultanți în ceea ce priveşte managementul, cred că aceasta este cea mai bună metodă pentru părinți: ia-ți angajamentul că te ocupi să le dai copiilor treburi de făcut în casă şi că te asiguri că le fac, cel puțin în cea mai mare parte a timpului. Să faci treburi în casă şi mai târziu să ai un serviciu plătit în afara casei, poate fi ceva la fel de valoros ca o muncă, ca un regim alimentar sănătos sau ca deprinderea abilităților matematice.

Totuşi, nu exagera cu morala în privința muncii. Pe lângă faptul că am arătat cât de benefic este pentru adolescenți să aibă servicii plătite în afara casei, studiile arată şi că, dacă adolescentul lucrează la un serviciu plătit mai mult de douăzeci de ore pe săptămână, atunci efectul este negativ. Atât de multă muncă îl supune riscurilor, din punct de vedere social, şcolar şi emoțional.

Printre cele mai dificile şi importante sarcini cu care se confruntă un părinte este să îi ajute pe copii să îşi dezvolte obiceiul de a face treburi în casă şi de a accepta şi alte responsabilități. Iată câteva sugestii care ar putea fi de folos:

- Explică-le copiilor motivul pentru care este important ca toată lumea să facă treburi legate de casă, mai precis, că este important ca toată lumea să contribuie la viața de familie, pentru că a menține o familie presupune multă muncă. Ai putea folosi câteva exemple negative din poveşti sau din filme pentru a demonstra cât de nesuferiți pot fi copiii care sunt răsfățați, care consideră că totul li se cuvine şi nu au niciodată nimic de făcut. Exemplul pe care noi îl folosim în familia noastră este personajul Veruca Salt din filmul numit *Charlie şi fabrica de ciocolată* (bazat pe romanul omonim al lui Roald Dahl). Veruca este o fetiță nesuferită, cu pretenții, iar tatăl său bogat îi oferă orice îşi doreşte. Copiii mei au văzut acest film şi toți o detestă pe răsfățata şi enervanta Veruca. Aşa că, atunci când unul dintre copii dă dovadă de egoism, Sue sau eu îi întrebăm: „Chiar vrei să te comporți ca Veruca Salt?" De obicei (dar nu întotdeauna; nimic nu funcționează *tot timpul*) îl ruşinează pe copil foarte tare.
- Încearcă să îi implici pe copii într-o discuție despre cine ar trebui să facă treburile casnice. Este întotdeauna mai simplu să ceri respectarea unei înțelegeri, decât a unui verdict. Alege treburi casnice rezonabile şi care se pliază pe ceea ce poate să facă acel copil. De exemplu, Tucker, cel mai mic dintre copiii noştri, nu prea se descurcă să pună masa de unul singur, aşa că Lucy face asta, dar el poate să îşi curețe propria farfurie, şi face asta, şi poate să le dea mâncare câinilor, şi face asta, de asemenea.
- Dacă decizi să oferi o alocație (şi cred că este o idee bună; le permite copiilor să aibă anumite fonduri opționale şi de asemenea le permite părinților să spună că o anumită cumpărătură trebuie să provină din alocația copilului, care, în schimb, îl învață „valoarea banilor", acel vechi mesaj pe care părinții noştri încercau întotdeauna să ni-l bage în cap), nu considera că alocația este o răsplată pentru că face treburile

casnice. Acestea ar trebui făcute indiferent dacă un copil primeşte alocaţia sau nu. Părinţii ar trebui să se aştepte de la copiii lor să aibă o contribuţie la munca familiei.

- Munca poate fi folosită ca o şansă realistă de a dezvolta abilităţi şi de a întări stima de sine. Când am vizitat Big Oak Ranch, o casă din Alabama pentru copiii abandonaţi, care reuşeşte să salveze multe vieţi, John Croyle, omul care a iniţiat proiectul şi care conduce acest loc, m-a condus pentru a-mi arăta împrejurimile. Mi-a spus întreaga poveste despre instituţia lui miraculoasă. „În trecut, ne-am fi numit orfelinat. Acceptăm aici aproape pe oricine, copii mici care au fost bătuţi sau abuzaţi sexual, sau pur şi simplu lăsaţi pe marginea drumului. Le oferim o casă iubitoare şi îi creştem până când sunt gata să meargă la facultate. Asta facem aici. Şi ne descurcăm bine." John are un metru optzeci înălţime şi a fost un jucător de fotbal american în Alabama, sub conducerea lui Bear Bryant. În loc să devină un jucător de fotbal profesionist, el a creat Big Oak Ranch. O idee centrală în filosofia sa este să îi ajute pe copii să înveţe să îşi asume responsabilitatea şi să îşi dezvolte stima de sine, făcând muncă utilă. În timp ce treceam pe lângă un băiat care conducea un tractor şi era atât de mic, încât abia putea vedea deasupra volanului, John a spus: „Îl vezi pe băiatul acela? El conduce un tractor de patruzeci de mii de dolari. A fost nevoie să muncească din greu pentru a înţelege cum să conducă acel lucru. Dar conducerea tractorului va fi cea mai bună formă de terapie pentru el." Munca este terapeutică. La orice vârstă.
- Atunci când un copil este suficient de mare (şi tu poţi decide când vine acel moment), ocupaţiile plătite în exteriorul casei sunt o idee foarte bună. Poţi să te pregăteşti pentru asta oferind ocupaţii plătite în cadrul familiei.
- Încearcă să fii un exemplu în propria ta viaţă în ceea ce priveşte abordarea muncii, sperând că şi copiii tăi îl vor prelua.

- Nu încerca să ascunzi faptul că anumite treburi casnice şi anumite tipuri de muncă sunt într-adevăr odioase şi împovărătoare. Dar tot trebuie făcute. Noi, oamenii, suntem animale de povară uneori. Este o lecţie importantă de învăţat pentru noi toţi şi este bine să o învăţăm devreme.
- Dacă atunci când se angajează copilul tău are un şef dificil, priveşte acest lucru ca pe o şansă de a învăţa. Aşa cum se întâmplă cu experienţa de a avea un profesor rău, a avea un şef rău este o experienţă pe care fiecare trebuie să o îndure. Poţi aborda asta ca pe o oportunitatea de a oferi compasiune şi de a găsi împreună soluţii de a se descurca. Mai mult decât orice, nu îţi încuraja copilul să renunţe. Creează un predecent nesănătos.
- Mergi cu copilul tău la bancă şi ghidează-l în procesul de a-şi deschide propriul cont, pe care el îl va considera misterios şi plin de entuziasm. Apoi ajută-l să înţeleagă sensul extraselor de cont lunare.
- Este posibil să crezi că a folosi cuvinte precum *responsabilitate* şi *contribuţie* denotă un limbaj de lemn, dar acestea sunt cuvinte importante şi este nevoie să fie auzite de copii, mai ales în contextul în care vorbim de treburi casnice sau de muncă. Este posibil ca ei să îşi dea ochii peste cap când spui aceste cuvinte, dar îşi vor aminti de ele, iar munca lor va fi mai plină de sens dacă o pot conecta cu cuvinte precum *responsabilitate* şi *contribuţie*. Aşa că merită să încerci.

ACTIVITĂŢI, SPORTURI

Această secţiune este mult mai simplă decât cea de dinainte!

Cei mai mulţi copii îşi doresc în mod natural să se implice în sporturi sau în diferite alte activităţi sau într-un hobby de orice fel. Din nefericire, multe şcoli renunţă la aceste materii, pe măsură ce acordă din ce în ce mai mult timp activităţilor teoretice standard. Părinţii trebuie să încerce să îi ajute pe copii să compenseze această discrepanţă.

Permite-mi să îţi ofer câteva sugestii cu privire la conectarea cu sporturile şi cu alte activităţi:

- Nu uita, scopul pentru copilul tău este să se conecteze cu sportul respectiv sau cu acea activitate, nu neapărat să exceleze. Nu am fost niciodată prea bun la un sport când eram copil, dar acum îmi aduce foarte multă plăcere în viaţă faptul că joc squash. Joc o dată sau de două ori pe săptămână şi am făcut asta de decenii bune, chiar dacă acum nu sunt, şi nu am fost niciodată, un jucător de squash prea bun. Oamenii cu care joc sunt la nivelul meu, aşa că avem tendinţa de a rămâne la acelaşi nivel. Dar sunt devotat acestui joc. Îmi oferă o bună oportunitate de a face mişcare şi îmi oferă, de asemenea, o cale minunată de a păstra legătura cu anumiţi prieteni. Sunt recunoscător că mi-a fost prezentat jocul de squash — când eram în liceu — nu ca un test sau ca o activitate la care ceilalţi se aşteptau să excelez, ci ca un joc. A rămas un joc pentru mine pentru treizeci şi cinci de ani de acum, un joc pe care îl iubesc, un joc care îmi îmbunătăţeşte starea de sănătate, îmi înveseleşte starea de spirit, întăreşte anumite prietenii, îmi face corpul mai puternic şi îmi relaxează mintea — chiar dacă nu sunt un jucător foarte talentat.
- Uneori este bine să îţi forţezi puţin copilul pentru a face un sport sau pentru a se angaja într-o activitate nouă. Adesea, copiii nu vor să încerce un sport nou sau o altă activitate fiindcă se tem că se vor face de râs şi că o vor da în bară, ceea ce se va întâmpla probabil la început. Aici au nevoie copiii să fie luaţi de mână de părinţi şi să fie ajutaţi să se implice, pentru a-şi depăşi fricile. Ştiu mulţi, mulţi adulţi care regretă profund că părinţii lor nu au încercat mai insistent să îi determine să joace tenis, să cânte la pian sau să practice orice alt sport sau activitate care se învaţă mai uşor când eşti mic.
- Lasă-ţi copiii să îşi urmeze propriile vise, şi nu pe ale tale, nu te aştepta să aibă părerea ta despre sportul sau activitatea pe care vrei tu să o facă. De exemplu, soţia mea, Sue, şi-a dorit dintotdeauna ca Lucy să facă balet, dar a fost de acord când Lucy a susţinut că ea ar încerca gimnastică, mai degrabă. Într-un final, Lucy a făcut gimnastică timp de câţiva ani şi i-a plăcut foarte mult. S-a oprit atunci când îi lua prea mult din timp şi nu îşi mai dorea asta, o decizie foarte înţeleaptă pe care ea a luat-o de una singură.
- Nu deveni un părinte mânios, fanatic sau hipercompetitiv. Nu ai citi această carte dacă ai fi acel tip de persoană, dar trebuie să menţionez măcar daunele pe care le pot provoca astfel de părinţi. Sunt sigur că ai citit câteva dintre poveştile de groază cu gimnaste sau cu patinatori care au fost atât de presaţi să reuşească, încât au ajuns la suicid, sau despre dansatoare de balet care au devenit atât de preocupate de greutatea lor, încât au dezvoltat o tulburare alimentară pe termen lung. (Pentru o perspectivă bine documentată şi destul de neplăcută, citiţi *Little Girls în Pretty Boxes: The Making and Breaking of Elite Gymnasts and Figure Skaters,* de Joan Ryan, un autor de editoriale pentru *San Francisco Chronicle.*) Exact aşa cum aşteptările şcolare exagerate ruinează adolescenţa multor copii din America, la fel se întâmplă cu presiunea excesivă de a excela la un anumit sport. Mulţi copii fac eforturi cu mult mai mari decât ceea ce este rezonabil pentru ei, pentru că îşi doresc să fie câştigători în sport, crezând că asta le va da „un cârlig“, care îi va ajuta să intre într-o şcoală sau facultate de elită.
- Copiii au corpuri diferite, exact cum au şi minţi diferite. Pe măsură ce îi prezinţi copilului lumea sportului, încearcă să îl ajuţi să înveţe cum să îşi folosească corpul pe care îl are, mai degrabă decât să se străduiască să încerce să aibă un

corp pe care nu îl are. Cheia este să înveţe să se bucure de sporturi şi de jocuri.

- Fii conştient de faptul că o experienţă neplăcută în sport poate să diminueze foarte mult stima de sine, mai ales la băieţi. Aşa cum sporturile pot fi o sursă de încredere şi autoevaluare pozitivă, tot în aceeaşi măsură îl pot face pe copil să se simtă un mare ratat. A fi umilit pe terenul de joacă poate să dăuneze pe termen lung, la fel cum se întâmplă şi cu a fi umilit în sala de clasă. De fapt, mulţi copii care excelează în clasă îşi pierd încrederea pe care au câştigat-o când ies afară după-amiaza. Mesajul cheie — atât pentru cei de pe terenul de joacă, cât şi pentru cei din clasă — este să dezvolte mai întâi conectarea; abilităţile vor veni natural apoi, atât cât permite capacitatea copilului. Dar dacă creezi un cadru mental negativ — în sporturi şi la şcoală — copilul se va simţi prost în legătură cu el însuşi şi nu va încerca la fel de mult cum ar fi făcut-o dacă era încrezător, aşa că va avea rezultate slabe. Nu ştiu de ce atât de mulţi antrenori şi profesori au pierdut din vedere acest element evident, dar aşa s-a întâmplat. Învăţarea — de orice tip — apare mai degrabă atunci când nu există frica.
- Oferă-i copilului oportunitatea de a experimenta cât de multe sporturi sau activităţi posibil. Cu cât vei expune mai mult copilul, cu atât vor creşte şansele ca acel copil să aibă un interes pe termen lung. Chiar dacă eşti plictisit de, să zicem, operă, du-l pe copil la operă dacă ai ocazia vreodată. Mărturisesc, nu i-am dus pe *niciunul* dintre copiii mei la operă. Dar vreau să îi duc într-o zi şi sper să nu ajungă la maturitate, şi nici măcar să termine liceul, fără ca eu să fi făcut asta.
- Invită-i pe copii să încerce hobby-urile tale, dar nu insista. Tatăl meu m-a învăţat să lucrez cu lemnul, activitate care îi plăcea, la fel şi mie. Nu te simţi prost dacă nu poţi face o anumită activitate. Pur şi simplu împărtăşeşte cu copiii tăi ce anume te entuziasmează.
- Oricare ar fi activitatea, arată-le copiilor tăi că nu este nevoie să fii un expert pentru a te bucura de ea. Sunt un grădinar nepriceput, dar îmi iubesc grădina mea imperfectă. În ultimii ani, copiii mei m-au ajutat să o sap şi să o plantez, după care au observat plini de curiozitate cum diferite flori şi vegetale reuşeau cumva să iasă din buruieni şi din solul lucrat imperfect.
- Ia în considerare varianta de a oferi lecţii de muzică pentru toţi copiii tăi. Dacă ai cum să îţi permiţi, fă asta. Adesea, şcoala va pune la dispoziţie câteva lecţii şi va recomanda de asemenea un profesor care este bun şi care cere preţuri pe care ţi le poţi permite. Este bine pentru copii să cânte, din mai multe puncte de vedere, pornind de la faptul că oferă un bun antrenament pentru creier, la faptul că se formează obişnuinţa de a exersa, până la faptul că se pot deschide porţile unui tip special de măiestrie şi a unei plăceri pe termen lung. Copiii nu trebuie să fie genii pentru a profita de pe urma acestui lucru şi, în mod sigur, nu trebuie să fie presaţi pentru a deveni vedete. Simpla idee de a învăţa elementele de bază legate de cântat este suficientă pentru a le face mult bine şi poate pentru a le oferi o sursă de bucurie pentru toată viaţa.

CONECTAREA CU TRECUTUL

Dacă îţi ajuţi copilul să dezvolte o conexiune cu trecutul, îl poţi ajuta să înţeleagă de unde a venit şi încotro se îndreaptă.

De exemplu, tatăl meu a fost profesor la şcoală. Tatăl meu suferea de boala maniaco-depresivă şi atunci când litiul a devenit disponibil, tatăl meu a putut să părăsească spitalul de boli mentale unde a fost închis timp de mulţi ani şi şi-a petrecut restul vieţii predând la şcolile primare de stat din New Hampshire, specializându-se în copii cu probleme de învăţare. Tatăl meu nu mai trăieşte, dar am devenit un psihiatru specializat în tratarea copiilor, cu o subspecialitate în tratarea copiilor care au probleme de învăţare. Fiindcă atât educaţia, cât şi bolile mentale au reprezentat o parte semnificativă a trecutului familiei mele, sensul misiunii mele în ceea ce fac în prezent a căpătat mai multă profunzime.

Tatăl meu a murit înainte de naşterea copiilor mei. Le-am spus poveşti despre el, în special despre faptul că era un profesor minunat, un marinar priceput (a câştigat multe trofee când era mic la concursurile din Cape Cod) şi un foarte bun jucător de hockey pe gheaţă (era americanul tipic de la Harvard în 1930). Pe măsură ce copiii mei vor creşte, le voi povesti şi despre lupta tatălui meu cu boala mentală, precum şi mai multe detalii despre cariera sa de profesor.

Nu ştiu exact în ce mod îi va influenţa pe copii această conectare cu trecutul şi cu un bărbat pe care nu l-au cunoscut niciodată. Când am crescut, nu eram cu siguranţă conştient de paralela uimitoare care urma să se dezvolte între alegerea mea în carieră şi viaţa tatălui meu. Nu am devenit în mod conştient psihiatru pentru a ajuta familiile să scape de tipul de probleme pe care boala tatălui meu le-a produs în viaţa mea şi nici nu m-am specializat în mod deliberat în a-i ajuta pe copiii cu probleme de învăţare, unde şi-a încheiat tatăl meu cariera, dar dacă te uiţi la ceea ce am făcut, vei vedea această paralelă uimitoare.

Conectarea mea cu trecutul — mai specific, conectarea cu tatăl meu — a oferit mai mult sens muncii mele decât aş fi avut altfel. Se poate spune că am o misiune, o misiune de a-i ajuta pe oamenii ca tatăl meu şi de a ajuta copiii şi familiile, precum a ajutat şi tatăl meu. Pe măsură ce plantezi seminţele conectării cu trecutul pentru copiii tăi, nu o să ştii niciodată ce o să crească din acele seminţe. Dar poţi fi sigur că extinzi aria de influenţă care va modela viaţa copilului tău, te vei asigura că sensurile pe care copilul tău le descoperă sunt mai profunde, şi vei reduce probabilitatea ca, atunci când devine adult, copilul tău să se simtă izolat şi singur.

Lui Bruce Steward, un profesor despre care am vorbit în această carte, îi place să citeze o veche zicală care spune: „Ne încălzesc focurile pe care nu le-am aprins noi". O conectare cu trecutul îi învaţă pe copiii tăi despre oamenii care au aprins de fapt aceste focuri.

Iată câteva sugestii despre cum să promovezi o conectare cu trecutul pentru copiii tăi:

- Spune poveşti adevărate. Este de departe cea mai bună cale. Spune poveşti despre propria ta copilărie, poveşti despre acele momente din viaţa ta despre care copiii tăi nu ştiu nimic. Povesteşte-le despre cum era viaţa înainte să apară internetul, sau telefoanele mobile sau CD-urile. Dacă ai în continuare discuri pentru gramofon, poţi să le arăţi câteva dintre aceste amintiri. Propria ta viaţă oferă sute de poveşti de unde copiii tăi îşi pot dezvolta o atitudine activă faţă de prezent.
- Spune mai multe poveşti. Asigură-te că bunica şi bunicul fac parte din proces. Trecutul familiei transmis pe cale orală reprezintă cea mai captivantă istorie pe care o vor învăţa cei mai mulţi dintre copii. Poveşti amuzante, poveşti şocante, poveşti despre eroism, cutezanţă nesăbuită sau ticăloşie.
- Spune şi mai multe poveşti. În timp ce conduci maşina, trecând pe lângă vechi stadioane de baseball sau pe lângă oraşe pe care le vizitaţi, în timp ce conduci prin anumite zone ale oraşului care arătau diferit în trecut, povesteşte-le copiilor despre asta. Îmi amintesc că tatăl meu îmi spunea despre Scollay Square din Boston. Deşi acea parte a oraşului este acum complet schimbată, mă simt conectat cu vechiul Scollay Square prin poveştile pe care mi le-a spus tatăl meu.
- Vorbeşte cu oameni în vârstă. Una dintre cele mai bune metode prin care copiii pot învăţa despre trecut este să îi

asculte pur şi simplu pe oamenii în vârstă vorbind. Nu îi lăsa să se simtă plictisiţi când sunt în preajma oamenilor în vârstă; în schimb, sugerează-le că pot auzi câteva poveşti foarte interesante dacă întreabă lucruri simple precum: „Cum era când erai copil de vârsta mea?"

- Citeşte cu voce tare. (Vei regăsi această sugestie de mai multe ori în această carte, în diferite contexte.) Sunt multe cărţi minunate pentru copii care spun poveşti din istoria naţională sau din istoria lumii. Aceste cărţi sunt interesante şi pentru adulţi, aşa că este benefic să le citiţi cu voce tare. Eram foarte entuziasmat de o poveste când eram copil, de clasicul *Johnny Tremain*, de Esther Forbes. Pentru tinerii adolescenţi o bună alegere este *Constance: A Story of Early Plymouth*, de Patricia Clapp, care este chiar o descendentă a lui Constance şi o foarte bună povestitoare; sau două cărţi scrise de doi fraţi, James Lincoln Collier şi Christopher Collier, în special unul dintre romanele clasice ale Războiului de Independenţă, numit *My Brother Sam Is Dead*. Pentru câţiva cititori mai tineri, cărţile lui Jean Fritz sunt minunate, cum ar fi *What's the Big Idea, Ben Franklin?* sau *Can't You Make Them Behave, King George?*
- Păstrează tradiţiile în familie. Explică sensul acestora în zilele în care pot fi observate de copii. Un exemplu evident este Ziua Recunoştinţei. De ce ne adunăm şi mâncăm împreună în acea zi de joi? De ce trebuie să trecem prin atâtea pregătiri? Despre ce este vorba? De ce să ne obosim să aducem mulţumiri? Nu este nesincer să mulţumeşti într-o anumită zi şi să uiţi de restul anului? Ce se întâmplă dacă nu te simţi plin de recunoştinţă, ce se presupune că ar trebui să faci de Ziua Recunoştinţei? De ce această tradiţie a rămas, în timp ce altele se pierd? Aceste tipuri de întrebări pot conduce discuţiile în direcţii interesante.
- Este important să ai în preajmă poze cu membri ai familiei sau cu prieteni de familie care au murit şi cu locurile în care au trăit. Asigură-te că este clar pentru copiii tăi cine sunt aceşti oameni, cu cine sunt în relaţie de rudenie şi că ştiu despre viaţa lor. Punctează micile detalii din poze, cum ar fi maşini de modă veche sau stilul rochiilor în acea perioadă.

- Păstrează un album sau o „cutie specială" pentru fiecare dintre copiii tăi. Într-o zi, ideea de a privi în trecut la activitatea de artă din grădiniţă, la compunerea despre vară din clasa a cincea sau la poza lor în care nu aveau dinţi şi pe care ei ţi-au cerut să o distrugi îţi va aduce atât ţie, cât şi copiilor tăi vuiete de râsete şi de lacrimi, deopotrivă. Păstrează mai mult decât poze în aceste cutii şi cărţi.
- Vizitează cimitirele. Poate crezi că este macabru, dar de fapt multe cimitire sunt locuri frumoase în care poţi face o plimbare, poţi mânca o îngheţată sau poţi să te joci de-a prinselea. Este o formă de a ajunge să abordezi tema morţii, ceea ce se întâmplă după moarte, unde sunt acum oamenii care au murit. Fiecare persoană are propriile păreri despre asta, desigur, dar merită să îi expui pe copii la subiectul morţii într-un mod încurajator.
- Fii un model pentru ei în ceea ce priveşte manifestarea interesului activ faţă de trecut. Abordează noi probleme folosind fraza „Să vedem cum s-au descurcat cu această problemă oamenii mai în vârstă". Problema poate fi cum să faci un proiect la ştiinţe sau cum să suni pentru prima dată o fată sau un băiat. Arată-le că valorizezi conştientizarea dată de istorie. Arată-le că, pe cât de curioşi sunt în privinţa viitorului, pe atât de plin de mistere este şi trecutul, iar secretele sale pot să fie descoperite. Când devin suficient de mari pentru a înţelege, învaţă-i aforismul lui George Santayana: „Cei care nu îşi pot aminti trecutul sunt condamnaţi să îl repete". Arată-le că asta se aplică nu doar în politica mondială, ci şi în vieţile lor, pornind de la şcoală până la prietenii, viaţa amoroasă şi orice altceva.

ARTELE

Când spun arte mă refer la muzică, pictură, desen, sculptură, film, literatură, dans, teatru şi altele asemănătoare.

Este posibil ca părinţii să nu se gândească în primul rând la lumea artei, atunci când iau în considerare ingredientele unei copilării bazate pe conectare. Dar dacă te gândeşti puţin, cred că vei fi de acord cu faptul că un copil este un mare cunoscător al frumuseţii în mod natural — chiar dacă nu îi plac anumite muzee.

În acest domeniu părinţii (şi profesorii) pot face diferenţa. La ce îţi expui copiii şi cum îi expui îi poate face să dezvolte — sau nu — un interes pe termen lung în acest sens.

Iată câteva sfaturi practice despre cum îi poţi ajuta pe copii să dezvolte o conectare pozitivă cu lumea artelor:

- Urmează direcţia în care te conduce copilul. Teoretic, orice copil vrea să picteze, să asculte poveşti, să cânte sau să se implice în a face ceva. Acesta este începutul relaţiei cu frumuseţea.
- Citeşte cu voce tare. (Ştiu. Am mai sugerat asta deja!). Cea mai bună cale de a-i încuraja pe copii să îşi dezvolte pasiunea pentru poveşti şi cuvinte este să le citeşti cu voce tare atunci când sunt mici.
- Păstrează cărţile prin preajmă. Pune-le în camerele copiilor. Arată-le cum să folosească un dicţionar. Vorbeşte despre cuvinte, despre ce înseamnă, despre cum li se poate schimba înţelesul. Informează-i pe copii că limba engleză se numără printre cele mai frumoase, cele mai stranii şi mai expresive limbi inventate vreodată. Ajută-i să devină mândri de limba engleză; este una dintre cele mai mari comori. Spune-le că are mai mult de şase sute de mii de cuvinte, aproape dublu faţă de cel mai apropiat competitor. Cărţile lui Richard Lederer, cum ar fi *Adventures of a Verbivore*, sunt minunate pentru a puncta unele dintre cele mai amuzante şi jucăuşe aspecte ale limbii engleze. De exemplu, Lederer întreabă: De ce conducem maşina pe autostrăzi (parkways), dar pentru a parca intrăm pe alei (driveway)[18]? De ce a treia limbă de la ceas (secundarul), este numită „a doua limbă" (second hand)? Şi de ce avem cuvinte atât de ciudate, care îşi schimbă sensul şi pronunţia atunci când sunt scrise cu majusculă, cum ar fi *job*[19] sau *polish*[20]?
- Pune muzică acasă. Atunci când copiii tăi vor ajunge la o anumită vârstă, nu vei mai putea să alegi tu în această privinţă. Dar înainte să se întâmple asta, încearcă să le pui la dispoziţie muzică de toate tipurile. Poate să fie ultima şansă să asculte Mozart pentru ani buni de acum încolo.
- Păstrează un instrument muzical în casă. Poţi să închiriezi un pian pentru o sumă nu foarte mare de bani, dacă ai un copil care vrea să ia lecţii de pian şi poţi împrumuta o vioară pentru şi mai puţini bani. Chiar dacă nu faci asta, poţi avea o chitară de jucărie, lângă nişte clape mici cu baterie, sau câteva jucării de percuţie, cum ar fi o tamburină, castanete, cimbale sau clopoţei.
- Mergi la concerte. Dacă trăieşti lângă un oraş care are o orchestră, ia-i pe toţi membrii familiei şi mergeţi acolo o dată pe an. Ascultaţi formaţiile locale şi căutaţi concerte ale formaţiilor, care au loc vara. În oraşul meu natal, Chatham, din Cape Cod, există în continuare un concert cu formaţii în centrul oraşului în fiecare seară de vineri, aşa cum era când eram copil, în 1950. Obişnuiam să dansez pe iarbă în faţa scenei formaţiei când aveam patru ani; alţi copii de patru ani fac asta astăzi.

---

[18] Joc de cuvinte intraductibil, parkway fiind compus din park (a parca) şi way (drum), în timp ce driveway este compus din drive (a conduce) şi way (*N. red.*).

[19] Job, slujbă, şi Job, Iov, personajul biblic (*N. red.*).

[20] Polish, a lustrui, şi Polish, polonez (*N. red.*).

- Dansează. Ştiu, nu poţi să dansezi în bucătărie în fiecare seară, dar poţi dansa în sufragerie din când în când, nu este aşa? Relaxează-te. Despre asta este vorba în dans. Este o „educaţie fizică" foarte bună.
- Desenează. Pictează. Realizează schiţe. Copiilor le place să facă asta, pornind de la pictatul cu degetele până la a desena pe un geam aburit. Poţi chiar să sculptezi cu ei în plastilină sau să faci o prăjitură şi să o decorezi într-un mod jucăuş şi nebunesc, până unde te duce imaginaţia.
- Permite-le copiilor să facă fotografii. De obicei este o persoană în familie care face majoritatea pozelor. Întreabă-l pe copil dacă vrea să dea o mână de ajutor. Poţi să le prezinţi copiilor frumuseţea fotografiei, făcându-i fotografi de la o vârstă fragedă. În această eră digitală, fotografia este o abilitate cu multe faţete. În curând, copiii tăi vor fi cei care te vor învăţa pe tine.
- Vorbeşte-le copiilor despre artă în acelaşi mod în care probabil le vorbeşti despre baseball sau gătit. Exclude factorii legaţi de intimidare sau frică. Mulţi oameni cresc având impresia că arta este doar pentru oamenii bogaţi, când de fapt este făcută pentru noi toţi. Atunci când vezi o pictură, întreabă-l pe copil ce observă la aceasta. Învaţă-l să privească. Poţi să joci un joc şi să întrebi câte culori poate găsi sau cât de multe forme sau feţe diferite poate identifica. Cărţile *Where's Waldo?* şi cărţile *I Spy* sunt o bună introducere pentru „jocul" de a privi. De la aceste cărţi, poţi merge mai departe la a privi capodopere în muzee sau grădinile cu sculpturi. Numai să nu foloseşti termenul *operă de artă,* pentru că astfel copilul îşi va pierde onestitatea naturală. Este de dorit să ai un copil care poate să spună că *Mona Lisa* este urâtă, dacă într-adevăr crede asta.

NATURA

Cei mai mulţi dintre copii se conectează în mod natural cu natura dacă li se oferă ocazia de a face asta. De fapt, copilăria este perioada în care oamenii sunt cel mai conectaţi cu natura, în comparaţie cu orice altă perioadă din viaţa lor.

Copiii ar trebui să îşi petreacă mult timp în aer liber. Cea mai mare competiţie la care este supus timpul în aer liber este concurenţa cu tehnologia pentru atenţia copiilor: televizor, internet, Nintendo şi aşa mai departe.

Iată câteva trucuri despre cum puteţi să faceţi faţă acestei competiţii şi cum puteţi promova conectarea copilului cu natura:

- „Mergi afară să te joci". Aceste cuvinte răsunau în cele mai multe case. Acum, când cartierele nu mai sunt atât de apropiate sau au dispărut, este mai dificil pentru copii să meargă afară şi să găsească un grup cu care să îşi petreacă timpul sau să se joace. Dar, cu toate acestea, ar trebui să reuşeşti să găseşti un spaţiu în aer liber unde copiii tăi au posibilitatea să se joace. Poate fi un parc sau o pajişte sau curtea altor persoane. Este posibil să fii nevoit să mergi tu cu ei sau să găseşti un alt părinte care poate merge, având în vedere că vecinii nu mai supervizează locul, aşa cum se întâmpla altădată.
- Învaţă să înoţi. Toţi copiii ar trebui să înveţe să înoate. Nu numai că această abilitate le-ar putea salva viaţa, dar oferă una dintre cele mai plăcute şi rapide conectări cu natura. Dacă nu ai acces la un ocean sau la un lac, comunitatea locală, şcoala sau alte organizaţii pentru copii ar putea fi de folos.
- Mergi pe bicicletă. Chiar şi oraşele au piste pentru biciclişti. A merge pe bicicletă este în continuare una dintre cele mai potrivite metode prin care copiii se pot conecta cu

natura, pot explora lumea în care trăiesc şi îşi pot menţine relaţiile de prietenie. Ieşirile pe bicicletă cu familia pot fi de asemenea foarte amuzante.

- Mergeţi în excursii. Mie, personal, nu-mi place să merg în excursii. Urăsc căldura, gândacii, urăsc murii şi oţetarul, urăsc arsurile solare, nu-mi place să obosesc şi să transpir, urăsc toată această experienţă. Dar ar fi nedrept din partea mea să includ în această carte doar ceea ce îmi place mie să fac. Recunosc că faptul că nu îmi plac excursiile este problema mea, nu este o problemă a excursiilor în general. Mi-aş fi dorit să îmi placă excursiile. Îmi pare rău că nu este aşa. Sper că ţie îţi place să mergi în excursii. Este o foarte bună metodă pentru tine şi pentru copiii tăi să vă conectaţi cu natura. Poţi chiar să organizezi un picnic (oh, nu mă lăsaţi să încep cu dezavantajele asociate acestei activităţi! Gândaci, mizerie, maioneza încălzită care curge din sandvişuri...).
- Vorbeşte despre natură. Copiii preiau tot ceea ce vorbeşti, cel puţin atunci când sunt mici. Dacă vorbeşti despre natură, ei vor avea tendinţa să devină interesaţi. De asemenea, ia cărţi cu poze despre natură. Este important să ai în jur hărţi şi atlase. Poţi să te abonezi la *National Geografic*. Îţi aminteşti de acele reviste de pe vremea când erai copil? Toată lumea se abona la ele. O întreagă generaţie a văzut pentru prima dată adulţi fără haine în *Naţional Geografic*. Dar acea revistă chiar are poze incredibile cu natura.
- Plantează o grădină. Dacă stai într-un loc unde acest lucru nu este posibil, poţi să sădeşti într-un ghiveci la fereastră sau poţi să îţi pui câteva plante prin casă. După ce copiii cresc îndeajuns, îi poţi lăsa pe ei să aleagă ce să planteze în grădină sau ce plante să creşteţi în interior. Iar copiii pot, de asemenea, să îşi asume responsabilitatea pentru a îngriji grădina sau plantele. Singurul motiv pentru care acum îmi place grădinăritul, deşi urăsc excursiile, este pentru că bunica şi mătuşa mea m-au învăţat să grădinăresc când eram mic. Grădinăritul reprezintă într-adevăr una dintre rădăcinile fericirii mele adulte, creată încă din copilărie. (Jocul de cuvinte nu a fost intenţionat.)

- Priveşte norii. Dacă este o zi însorită, stai pe iarbă cu copiii şi priveşte norii. Vorbeşte despre ce forme observi. Norii pot semăna cu atât de multe lucruri diferite, de la animale, până la oameni sau munţi. Acţiunea de a te întinde pe pământ te conectează în mod direct cu natura. Apoi, faptul că te uiţi la nori, din acel punct unic şi avantajos, îţi oferă o perspectivă specială asupra lumii.
- Priveşte stelele. Întinde-te aşa cum ai făcut cu norii. Numai că de data aceasta este nevoie să alegi o noapte înstelată. Vorbeşte despre ceea ce vezi. Unii copii vor vedea forme, alţii vor vedea pietre preţioase, alţii vor vedea constelaţii, alţii vor vedea cerul, alţii vor vedea întrebări şi vise.
- Atunci când zbori cu avionul, uită-te pe fereastră. Această privelişte este demodată pentru majoritatea adulţilor. Dar îţi aminteşti cum a fost prima dată când te-ai uitat pe fereastra unui avion? Eu îmi amintesc. Era năucitor. Pe lângă emoţiile asociate acestei experienţe, dai un nou sens dimensiunilor naturii când priveşti din avion. Poţi vedea contururile pământului şi ale coastelor şi poţi să îţi dai seama de ansamblul general.
- Onorează mediul. Pe măsură ce copiii încep să iubească natura, poţi să le reaminteşti că aceasta va fi acolo pentru noi atâta vreme cât o îngrijim. Nu cred că trebuie să îi speriem pe copii atunci când sunt mici cu realităţile dure ale crizelor de mediu, dar aşa cum îi înveţi să se spele pe dinţi, este bine să îi înveţi să aibă grijă de pământ şi de mare.

ANIMALELE DE COMPANIE ŞI ALTE ANIMALE

Aceasta este o altă secţiune uşoară. Pentru cei mai mulţi dintre părinţi, decizia se rezumă la asta: a avea sau a nu avea un animal, aceasta este întrebarea.

Nu cred că vrei să te plictisesc cu toate cercetările care arată cât de minunate sunt animalele de companie, în aproape orice mod posibil, nu-i aşa? Şi animalele de companie nu sunt minunate doar pentru copii, ci şi pentru adulţi şi pentru persoanele în vârstă.

În ce fel sunt bune animalele de companie pentru copii (şi pentru alţi oameni)? O să vă dau exemple:

1. Ele te iubesc. Nu există discuţie.
2. Nu îşi exprimă dezacordul.
3. Sunt foarte buni ascultători.
4. Zâmbesc exact la momentul potrivit.
5. Le pasă de tine.
6. *Nu* le pasă cum arăţi, câţi bani au părinţii tăi, ce note ai luat, ce necazuri ai sau dacă te-ai spălat sau nu pe dinţi.
7. Te învaţă să fii responsabil, în cel mai bun mod. A avea un animal este o formă excelentă de a exersa cum să ai grijă de o fiinţă vie.
8. Ridică moralul în cele mai multe case. Deşi latră şi mănâncă şi trag pârţuri (uneori fără milă) şi fac caca, ei dau adesea din cap, se scutură, ling şi pupă. Fac zgomote prietenoase şi elimină energia negativă din casele noastre.
9. Ne învaţă să ne relaxăm. Ne arată cum să ne recreăm. Ai văzut vreodată un om aşa de relaxat ca un câine care se întinde pe podeaua din sufragerie sau ca o pisică tolănită pe scaunul ei favorit? Am o cutie mică de plexiglas care se proiectează în afară de la fereastra de la etajul al treilea, de la biroul meu de acasă, care seamănă cu aerul condiţionat. Este o cutie în fereastră pentru Louie, pisica noastră. Ar putea să meargă şi să supravegheze cartierul de acolo, dar cel mai mult îi place, aşa cum ai ghicit deja, să doarmă. Când sunt la fereastra mea şi scriu, mă uit şi o văd pe Louie sforăind în cutia ei de la fereastră, zâmbesc în interiorul meu şi mă simt mai puţin stresat de imperfecţiunile scrisului meu.
10. Animalele te învaţă despre iubire şi pierdere. Moartea unui animal poate să fie unul dintre cele mai amare momente din viaţa unei persoane. Este un lucru bun pentru un copil să înveţe despre moarte şi pierdere. Unii oameni nu îşi doresc pentru copiii lor să aibă animale, pentru că îşi amintesc cât de trist a fost atunci când le-a murit căţelul când erau mici. Dar nu poţi şi nici nu ar trebui să îi protejezi pe copii de o parte de neînlăturat şi inevitabilă a vieţii. Cu fiecare iubire vine şi o pierdere. Este mai bine să îmbrăţişezi acest fapt, decât să îl eviţi. Când spun „să îl îmbrăţişezi“, mă refer la mai mult decât „să te descurci cu asta“, sau „să accepţi“. Când spun să îmbrăţişezi, fac referire la ideea de a cânta cu voce tare la o înmormântare. Dacă poţi să îmbrăţişezi moartea, atunci vei fi mult mai liber să iubeşti complet şi în profunzime, fără încercarea de a te eschiva.

Desigur, dacă ai copii alergici, nu poţi avea animale. Sau dacă legile din zona ta interzic animalele, iar nu ai noroc. Totuşi, în aceste cazuri, poţi să hrăneşti relaţia copilului tău cu animalele prin intermediul poveştilor şi al animalelor de pluş. Animalele de pluş pot să prindă viaţă la fel de mult ca animalele reale — şi nu fac caca! Animalele de pluş se numără printre elementele cele mai minunate şi de durată ale copilăriei. *Orice* copil ar trebui să aibă un animal de pluş, preferabil mai multe.

Deci, iată sfaturile mele:

- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!

- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- IA-ŢI UN ANIMAL DE COMPANIE!
- DACĂ NU POŢI SĂ ÎŢI IEI UN ANIMAL DE COMPANIE, IA-ŢI UN ANIMAL DE PLUŞ!

IDEI ŞI INFORMAŢII

În loc să se concentreze doar pe note şi pe rezultatele testelor naţionale, este important ca părinţii şi profesorii să îi ajute pe copii să înveţe despre mintea pe care o are fiecare copil. În deceniile trecute am învăţat foarte multe despre cât de multe diferenţe pot exista între minţi diferite. De fapt, nu există două minţi — sau două creiere — identice. Acest lucru are implicaţii profunde.

Înseamnă că trebuie să ne concentrăm pe identificarea punctelor tari şi a talentelor cât de curând este posibil, şi să identificăm zonele cu puncte slabe. Înseamnă că ar trebui să renunţăm la distincţii care induc în eroare, precum „deştept" versus „prost" sau „normal" versus „cu dizabilităţi de învăţare", şi să încercăm în schimb să îl ajutăm pe fiecare copil să găsească acele zone în care are puncte tari şi acele zone în care are puncte slabe.

Pe măsură ce facem asta, ar trebui, de asemenea, să acordăm mai multă atenţie emoţiilor pe care le are copilul în legătură cu orice învaţă să facă, pornind de la citit până la matematică, la dezmembrarea unui ceas, patinaj, vorbitul în faţa clasei, sau pescuitul. Cu cât actul învăţării este înconjurat de mai multe emoţii pozitive, cu atât este mai probabil ca acel copil să devină o persoană care obţine mereu satisfacţie din învăţat. Va deveni o persoană care învaţă pe tot parcursul vieţii, şi asta îi va oferi multe avantaje în viaţă.

Aşa că, părinţii şi profesorii ar trebui să înceapă cât mai devreme posibil să observe acele calităţi specifice minţii fiecărui copil, pornind de la personalitate până la temperament, stil de învăţare, activităţi preferate şi posibile puncte slabe. Pe măsură ce observi ce tip de minte are copilul tău, îţi vei dori de asemenea să încerci să îţi ajuţi copilul să reuşească şi să se simtă bine măcar într-un domeniu al învăţării şi, sperăm, chiar în mai multe domenii. Astfel se creează o conectare pozitivă cu actul învăţării. O conectare pozitivă cu actul învăţării produce confort şi bucurie în legătură cu lumea informaţiilor şi ideilor, ceea ce oferă nu numai satisfacţie pe termen lung, ci şi reuşite importante.

Este o eroare gravă să te concentrezi pe note şi să ignori emoţiile implicate în învăţare. Atunci când copilul tău se simte confortabil cu actul învăţării şi poate să ceară ajutor fără să se simtă ruşinat sau prost, va învăţa mult mai multe decât dacă se simte nesigur şi temător. Aşa cum spune Priscilla Vail, unul dintre cei mai mari experţi în educaţie, „emoţia este butonul pornit/oprit pentru învăţare".

Permite-mi să îţi ofer un exemplu din propria mea viaţă. Când eram în clasa întâi, nu puteam să învăţ să citesc. Se pare că aveam dislexie. Dar atunci, în 1955, dacă nu ştiai să citeşti, cel mai probabil diagnosticul pentru tine era că eşti prost. Dar eu am fost norocos. Am avut o profesoară, doamna Eldredge, care ştia în mod intuitiv că erau mai multe explicaţii pentru dificultăţile de citire ale copiilor, decât aceea că sunt proşti. Ea nu cunoştea metodele sofisticate pe care le avem astăzi pentru a trata dislexia — de exemplu, abordarea multisenzorială a metodei Orton-Gillingham. Dar ea ştia cât de important era ca eu să nu mă simt ruşinat.

Aşadar, ea a făcut tot ce putea. Nu avea cum să îmi ofere un nou creier, care să nu aibă dislexie. Dar a putut să se asigure că mă simt în regulă cu creierul pe care îl aveam. Aşa că în timpul perioadei în care învăţam să citesc, atunci când elevii citeau pe rând cu voce tare din cărţile „See Spot run", doamna Eldredge stătea jos lângă mine, mă înconjura cu braţul său şi mă strângea în brațe aproape de ea. Atunci când îmi venea mie rândul să citesc cu voce tare, puteam doar să mă bâlbâi și să gângăvesc ceva; dar în tot acest timp, niciunul dintre copii nu râdea de mine, pentru că eram apărat de mafia!

Ce dar minunat era brațul său. Era un minunat plan individualizat de învățare. Brațul său a rămas cu mine de atunci. Și în zilele acestea citesc deosebit de lent; încă mai am dislexie, până la urmă. Dar am ajuns să mă specializez în limba engleză la Harvard și să finalizez studiile *magna cum laude*. Fără brațul doamnei Eldredge, acest lucru nu ar fi fost posibil.

Studiile arată că dacă un copil se poate conecta în mod confortabil cu actul învățării și cu lumea informațiilor și ideilor, atunci șansele sale de satisfacție și succes în viață cresc semnificativ. Pe de altă parte, copiii care primesc foarte devreme în viața mesajul că le lipsește capacitatea mentală, riscă să creadă în acel mesaj, să renunțe la învățare și să nu își mai dezvolte niciodată talentele pe care le au.

Copiii nu se subapreciază în niciun alt domeniu mai mult decât în ceea ce privește capacitatea mentală. Profesorii, colegii și chiar părinții s-au alăturat acestui sabotaj cu secole în urmă. Este timpul să se oprească.

Părinții și profesorii ar trebui să facă eforturi speciale nu numai pentru a-i ajuta pe copii să învețe ci, mult mai important, pentru a-i ajuta pe copii să se simtă mai confortabil cu propria lor minte. Mulți copii cresc și se simt rușinați de mintea lor, pentru că nu se descurcă în domeniile care sunt valorizate la școală. Nu permite ca acest lucru să se întâmple copilului tău. Ajută-l să afle ce îi place creierului său să facă și ce reușește să facă bine; nu numai să își petreacă ani de zile exersând ceea ce creierul său nu poate asimila.

Pentru a oferi susținere în acest efort, am scris o carte pentru copii numită *A Walk in the Rain with a Brain*, unde personajul principal, numit Manfred, sau pe scurt Fred, este un creier. În poveste, o fetiță (numită Lucy; inițial am scris cartea pentru copiii mei) îl roagă pe Fred să o facă inteligentă. Fred îi răspunde: „Ești deja inteligentă. Trebuie doar să afli în ce domeniu ești inteligentă." În timp ce fetița reflectează la această noțiune, Fred adaugă: „Niciun creier nu este la fel, niciun creier nu este cel mai bun, fiecare creier este special în felul său".

Fiecare copil are nevoie să își cunoască propria sa unicitate. Copiii au nevoie să își cunoască talentele — precum și limitările — propriei lor minți. Deși cuvintele lui Fred fac parte dintr-o poveste pentru copii, ele sunt corecte din punct de vedere științific. Nu există două creiere similare și niciun creier nu este considerat a fi cel mai bun.

Așa că îi sfătuiesc pe părinți să adopte abordarea lui Fred. Cu toții suntem inteligenți. Trebuie doar să aflăm *în ce domeniu* ne putem manifesta inteligența.

Spune-le copiilor că o parte a aventurii legate de a crește mare este să descopere cum le funcționează mintea, la ce se pricep, la ce au probleme, și ce pot face cu aspectele pozitive și cu cele negative. Spune-le că fiecare creier este special în felul său și că, pe măsură ce cresc, vor învăța din ce în ce mai multe despre modul în care creierul lor este special.

Pe lângă identificarea punctelor tari și intereselor, este important de asemenea ca punctele slabe să fie identificate cât mai repede, pentru a se lucra cu ele. Dacă observi o problemă, vorbește cu medicul pediatru, cu psihologul școlar sau cu alt expert cât mai repede posibil. Nu aștepta. Se estimează că dacă *70 la sută* dintre copiii la care se identifică o dificultate de citire la școală ar fi primit ajutor specializat, *aceasta nu s-ar fi transformat niciodată într-o problemă* dacă s-ar fi intervenit mai devreme.

Intervenție timpurie înseamnă la grădiniță sau în clasa întâi. Cu cât ai mai mulți ani, cu atât este mai dificil să te schimbi. Multe studii recente despre funcționarea creierului au arătat că felul în care se realizează conexiunile în creier se schimbă în acești ani în funcție de interacțiunea copilului cu mediul. Dacă îi citești cu voce tare copilului și te joci jocuri cu rime sau cu alfabet acasă cu el şi dacă şi profesorul de la grădiniţă şi de la clasa întâi îşi doreşte să îi dezvolte abilitatea de a asocia sunete cu litere, vei face astfel foarte multe pentru a preveni o problemă de citire.

Modelul actual de evaluare din majoritatea şcolilor aşteaptă ca elevul să eşueze. G. Reid Lyon, unul dintre cei mai mari experţi din lume în ceea ce priveşte dificultăţile de învăţare, a scris: „Copiii care au un început mai prost în ceea ce priveşte cititul ajung cu dificultate să compenseze acest lucru. Noi aşteptăm — ei continuă să eşueze. Dar nu trebuie să fie aşa".

Dacă, în comparaţie cu colegii săi, preşcolarului sau elevului de clasa întâi îi este dificil să numească litere, să emită sunetele corespunzătoare literelor, să îmbine acele sunete în cuvinte atunci când i se dau indicii, să formeze rime sau să diferenţieze între cuvinte sau silabe care sună asemănător, insist să îl duceţi la un specialist. Dacă, pe măsură ce copilul creşte, are dificultăţi — din nou, în comparaţie cu elevii de vârsta lui — în ceea ce priveşte exprimarea orală (vorbitul), exprimarea în scris, cititul sau matematica, insist să îl duceţi la un specialist. Dacă se întâmplă ca unul dintre copii să se plângă de faptul că nu îi place să citească, că citeşte încet sau nu îşi aminteşte ce citeşte, insist să îl duceţi la un specialist.

În sfârşit, dacă, la orice vârstă, copilul se plânge că se simte frustrat la şcoală, că ştie că este mai inteligent decât reflectă notele sale, că profesoara are un ritm prea rapid şi nu poate să ţină pasul, că uneori înţelege şi alteori nu, că se chinuie foarte mult la o anumită materie, că îşi dă seama că este prost sau că ştie că este rău, insist să îl duceţi la un specialist.

Specialistul poate să te ajute să dezvolţi un plan pentru copilul tău, bazându-se pe evaluarea mai multor variabile. Este posibil să fii surprins să afli cât de multe funcţii mentale pot fi abordate într-o evaluare de calitate. Iată câteva:

- Abilităţi cognitive
- Strategii de rezolvare de probleme
- Limbajul receptiv

- Limbajul expresiv
- Memoria (verbală şi vizuală)
- Memoria implicită
- Identificarea cuvintelor
- Percepţia
- Organizarea vizual-spaţială
- Atenţia
- Conştientizarea fonologică
- Decodificarea în cadrul cititului
- Fluenţa în citire
- Înţelegerea în citire
- Fluenţa în scriere
- Tehnica în scriere
- Limbajul scris
- Recunoaşterea literelor care formează cuvinte
- Identificarea modului în care se scriu cuvintele
- Deprinderile matematice
- Calculele matematice
- Rezolvarea problemelor la matematică

Acest tip de testare este complex şi nu face obiectul celor mai mulţi specialişti şcolari. Nu poţi să te bazezi întotdeauna pe un consilier şcolar, din mai multe motive: un conflict de interese (adică sistemul şcolar angajează un specialist cu cerinţa implicită de a nu recomanda servicii specializate pentru prea mulţi copii, având în vedere că serviciile specializate implică foarte multe costuri financiare pentru sistemul şcolar), formare insuficientă sau supraaglomerarea în muncă.

Nu te va costa atât de mult ca la dentist să mergi la un specialist foarte bine pregătit şi este mult mai important.

Pentru a găsi un astfel de specialist este nevoie să faci câteva căutări. Poţi începe prin a-l întreba pe pediatru. Cu toate acestea, nu toţi pediatrii înţeleg ce înseamnă o evaluare completă. Aşa că poţi cere o recomandare specifică pentru un neuropsiholog.

Aceşti oameni sunt cel mai bine pregătiţi în aria evaluării. Un neuropsiholog înseamnă mai mult decât un psiholog. Cuvântul *neuro* din titlu se referă la formări suplimentare în neurologie, ştiinţa creierului şi evaluări complexe ale funcţionarii cognitive. Nu vreau ca limbajul să fie prea specializat; totuşi, am văzut de multe ori că o evaluare superficială şi inadecvată poate aduce multe prejudicii.

Am observat de multe ori şi ce beneficii imense apar pentru copil în urma unei evaluări aprofundate, urmate de intervenţiile potrivite, pornind de la monitorizarea individuală ajustată pe zonele specifice în care are nevoie copilul, până la ideea de a se consulta cu şcoala pentru a schimba strategiile folosite în clasă sau medicamentaţia.

În continuare sunt câteva sugestii pentru a-ţi ajuta copilul să îşi dezvolte această conectare extrem de importantă cu lumea informaţiilor şi ideilor:

- Fii conştient că există o diferenţă între felul în care funcţionează mintea oamenilor şi nu există o minte mai bună decât alta. De asemenea, fii conştient de faptul că dihotomia „deştept“ versus „prost“, cu care noi, adulţii, am crescut, este imprecisă şi distructivă. Încearcă să cunoşti mintea copilului cât de bine poţi şi, pe măsură ce faci asta, oferă-i sugestii despre cum şi-o poate folosi. Aceasta este o problemă foarte complicată şi ne putem petrece toată viaţa reflectând la ea. Evident, nu ai timp pentru asta. Dar îţi poţi elibera mintea de etichete înşelătoare (dintre care „deştept“ şi „prost“ sunt printre cele mai comune) şi încearcă să înţelegi mintea copilului tău, astfel încât să îl poţi ajuta să îşi organizeze mintea cât mai eficient. Dacă ai nevoie de sprijin în procesul de înţelegere a minţii copilului tău, te invit să citeşti cartea minunată a doctorului Mel Levine, *A Mind at a Time.*
- Fă tot ce poţi pentru a stopa cea mai comună şi cea mai periculoasă dificultate de învăţare: frica. Frica şi verişoara ei ruşinea îi dau înapoi pe copii mai mult decât orice altă dificultate formală de învăţare. Frica de a greşi îi împiedică pe oameni să îşi atingă potenţialul. Asigură-te că nu îţi duci copilul la o şcoală în care frica domneşte în clasă. Fii sigur că nu greşeşti folosind ridiculizarea ca o metodă de a-ţi „motiva“ copilul. Atunci când un copil simte că după ce face o greşeală se râde de el şi doar atât, atunci va face tot posibilul să nu mai greşească niciodată. Fără greşeli, nu se mai produce învăţarea.
- Valorizează învăţarea la tine acasă. Asigură-te că învăţarea este onorată la fel de mult în familia ta, precum se întâmplă cu o abilitate sportivă, sau cu ideea de a fi politicos şi cooperant cu ceilalţi. A învăţa nu este acelaşi lucru cu a lua note mari. Poţi onora învăţarea valorizându-ţi copilul, atunci când învaţă să îşi lege şireturile, când termină un puzzle, sau când ajunge în mod corect la concluzia că bunica nu era prea convingătoare când a spus că se simte „bine“. Acest ultim exemplu, de a sesiza o nuanţă socială, este o formă de învăţare care merită mai multă atenţie şi încurajare decât primeşte de obicei, având în vedere că este o abilitate de viaţă extrem de valoroasă.
- Este important să ai un dicţionar într-un loc vizibil din casă. Fă referire la el. Caută cuvinte. Atunci când iei cina în familie acasă şi apare un cuvânt pe care cineva nu îl ştie, mergi la dicţionar şi caută-l. Se poate transforma într-un joc dacă încercaţi cu toţii să ghiciţi ce înseamnă cuvântul, înainte să citiţi definiţia.
- Jucaţi jocuri cu numere. Observaţi patternuri. În fiecare zi, viaţa ne oferă sute de oportunităţi pentru a ne exersa abilităţile de matematică, pornind de la a face scăderi, până la a împărţi porţiile de mâncare, a estima cantităţi mari (fire de iarbă, fire de păr din capul unei persoane, particule de nisip, stele pe cer), a calcula cu interes probabilităţi cu privire la anumite rezultate şi aşa mai departe.

- Citiţi-le cu voce tare copiilor. Ofer acest sfat în repetate rânduri, pentru că este atât de important în mai multe domenii. Cititul cu voce tare construieşte un sentiment de uniune în familie. Ajută de asemenea şi la construirea unei conexiuni confortabile cu informaţiile şi ideile.
- Prezintă-le copiilor lumea computerelor când au vârsta pe care o consideri potrivită. Permite ca acestea să fie o parte a lumii lor, în special în ceea ce priveşte oferirea accesului la informaţii şi idei. Dar odată cu folosirea acestora (şi cu folosirea televizorului, videoului, telefoanelor celulare şi tuturor mijloacelor tehnologice), asigură-te că promovează conectarea cu informaţii, idei şi cu alţi oameni — şi că nu devin un substitut sau o dependenţă.
- Expune-i pe copii la lumea informaţiilor şi ideilor, ca şi cum acestea ar fi un teren de joacă, nu o cameră de tortură.
- Încurajează-i pe copii să întrebe „De ce?" Desigur, nu mă refer la faptul că se poate folosi ca răspuns atunci când li se spune să se spele pe dinţi, ci ca o formă de a reacţiona la orice subiect pe care nu îl înţeleg în mod natural. Cum a fost, poate, *prima dată* când i-ai rugat să se spele pe dinţi.
- Învaţă-i pe copii să privească întotdeauna un subiect pe care nu îl ştiu ca pe o oportunitate de a învăţa, fără să se ruşineze. Nimeni nu ştie totul oricând sau nici pe departe. În loc să te simţi ruşinat de ceea ce nu ştii, ar trebui să te simţi confortabil atunci când spui că nu ştii şi să fii bucuros că ai oportunitatea de a învăţa. De exemplu, când eram în ultimul an la facultate, nu citisem încă *Război şi pace*. Ca specialist în literatura engleză, se aştepta de la mine să fi citit acest roman, pe care cei mai mulţi oameni îl considerau a fi printre cele mai bune scrise vreodată. Nu o să uit ceea ce mi-a spus supervizorul meu, profesorul William Alfred, atunci când i-am spus stânjenit că nu am citit această carte importantă. „Oh, eşti norocos!", a exclamat, ca şi cum i-aş fi spus că am câştigat la loterie. „Ai astfel o sursă imensă de plăcere care te aşteaptă să te bucuri de ea într-o bună zi!"
- Dacă transmiţi şi copiilor tăi înţelepciunea atitudinii lui William Alfred (şi poate şi profesorilor lor?), vei face să crească probabilitatea ca ei să abordeze ceea ce nu ştiu cu entuziasm, mai degrabă decât cu tăcere şi vinovăţie.

INSTITUŢIILE ŞI ORGANIZAŢIILE

Atunci când ai în vedere o copilărie conectată, este posibil să nu te gândeşti imediat la instituţii şi organizaţii, pentru că par legate mai mult de viaţa adulţilor. Dar, de fapt, în copilărie sunt implicate multe instituţii şi organizaţii importante — cea mai importantă este şcoala, dar sunt şi cluburi, ligi, echipe, asociaţii — aşa că este important pentru copii să înveţe cum să se descurce în instituţii şi organizaţii, care pot părea uneori grupuri amorfe de oameni.

A învăţa cum să te dezvolţi şi să creşti în cadrul acestor instituţii şi organizaţii este o abilitate de viaţă foarte valoroasă, fiind pe acelaşi loc cu a învăţa să scrii şi să citeşti. Avem tendinţa de a nu-i învăţa prea mult pe copii despre asta; îi lăsăm de obicei pe copii să înveţe această abilitate pe cont propriu. Cred că dacă se exersează de timpuriu şi se oferă un ghidaj înţelept, copiii pot primi resurse mai bune de a trăi şi a lucra în grupuri, decât în varianta în care îi aruncăm în lac şi vedem dacă pot înota.

Ideea ca un copil să înveţe să îşi negocieze viaţa în grupuri mari, este ceva important nu doar pentru fericirea şi starea de bine a copilului nostru, dar şi pentru sănătatea instituţiilor şi organizaţiilor noastre. Aşa cum a punctat sociologul de la Harvard Robert Putnam, în cartea sa *Bowling Alone*, în ultimele decenii am observat un declin major în puterea tuturor tipurilor de instituţii şi organizaţii americane, cele mai multe dintre ele fiind direct legate de copii, cum ar fi Asociaţiile dintre Părinţi şi Profesori

(*PTA— Parent Teacher Association*), Cercetaşii (*Scounting*), Cluburile de Băieţi şi Fete (*Boys & Girls Clubs*) şi instituţiile religioase.

Ca şi în cazul altor forme de conectare, conectarea cu instituţiile şi organizaţiile va dura mai mult şi va fi mai puternică dacă începe atunci când eşti mic.

Iată câteva sugestii despre cum poţi să iniţiezi acest tip special de conectare într-un mod sănătos:

- Explică-le copiilor, într-o formulă adaptată pentru vârsta lor, câteva elemente de bază ale convieţuirii în grupuri mari. Un moment bun pentru a începe este atunci când copilul merge la şcoală. Poate că ai făcut deja asta în timpul grădiniţei sau când aţi mers la petrecerea de aniversare a unui prieten. Explici bazele politeţii, cât de important este să îţi aştepţi rândul, să îi asculţi pe ceilalţi, să împarţi şi aşa mai departe.
- Apoi, pe măsură ce copilul tău creşte, poţi să îi explici câteva realităţi concrete specifice grupului. În acest mod, scade probabilitatea ca un copil să fie surprins sau rănit când întâlneşte cruzimea din cadrul grupurilor. De exemplu, uneori un copil poate să devină ţapul ispăşitor din clasă, atunci când este la şcoală. Dacă se întâmplă aşa ceva în clasa copilului tău, decât să stai îngrijorat acasă sau să faci acuzaţii în biroul directorului plin de furie, mai bine învaţă-l pe copil modalităţi de a deturna atenţia negativă, precum şi metode de a cere ajutorul. Echilibrează mesajele negative pe care este posibil să le primească la şcoală cu oferirea sprijinului acasă. Dacă este suficient de mare pentru a înţelege, explică-i modul în care partea întunecată a fiinţei umane se manifestă în grupuri şi faptul că grupurile se simt ameninţate dacă observă că un lucru este diferit de normă. Spune-i apoi că aproape orice progres care a fost făcut în istoria umanităţii provine de la cineva care a fost suficient de curajos şi talentat pentru a fi diferit, pentru a gândi în afara normelor, pentru a acţiona împotriva mulţimii, având astfel o părere proprie.

În cazul în care copilul tău face parte dintr-un grup care are obiceiul de a avea un ţap ispăşitor, învaţă-l cum să facă pentru a nu se alătura mulţimii. Această abilitate este vitală la orice vârstă. Atunci când copilul tău învaţă să se opună voinţei grupului, atunci când ştie că grupul este crud sau face ceva greşit, se va îndrepta către o viaţă axată pe onoare. Îl poţi ajuta spunându-i pur şi simplu poveşti în care o persoană este tentată de un grup sau spunându-i poveşti adevărate din viaţa ta, sau prin anticiparea anumitor situaţii, învăţându-l cum să răspundă la ele. De exemplu, îl poţi întreba pe copil: „Tu ce ai face dacă cineva de la locul de joacă ar spune: «Hai să îl batem pe Tommy pentru că arată ciudat», iar mulţi alţi copii ar spune: «Da, să-l batem»?" Dacă observi că îi este dificil copilului să vină cu un răspuns despre ce ar spune sau ce ar face, poţi să îl înveţi câteva răspunsuri, cum ar fi: „Nu vreau să îl batem pe Tommy. Şi ce dacă arată ciudat?" Sau: „Nu cred în ideea de a-i bate pe oameni, decât dacă mă atacă". Sau orice alt răspuns crezi că se potriveşte cu sistemul tău de valori. Cheia este să încerci cât mai devreme să insufli acea convingere în copilul tău, conform căreia judecata mulţimii este greşită şi crudă şi nimeni nu este imun la ea, şi că este bine (deşi adesea este foarte dificil) să i te opui. Dacă un copil poate să înveţe să gândească independent şi să nu fie condus de mulţime, de grupul de prieteni, de gaşcă sau de orice subcultură sau orice organizaţie sau instituţie din care face parte, va fi o persoană cu caracter şi cu onoare.

- Poţi să extinzi acest tip de discuţie şi să vorbeşti despre curaj şi onoare în general. Atunci când se confruntă cu decizii din viaţa reală la şcoală, copiii descoperă cât de dificil este să fii curajos şi să faci ceea ce este corect. De exemplu, de ce să nu trişezi dacă nimeni nu se uită? Sau de ce să nu te uiţi în altă parte, în loc să pui capăt unei bătăi?

- Împrieteneşte-te cu şcoala/şcolile copiilor tăi. Aş spune mai degrabă *să vă împrieteniţi*, evitând să folosesc termenul mai funcţional, cum este cel de *a participa*, pentru că vreau să subliniez forţa fundamentală care te va face şi pe tine şi pe copiii tăi să fiţi implicaţi în instituţii şi organizaţii de orice fel. Aceasta este forţa apropierii umane. Atunci când nu există apropiere, deconectarea nu este departe.

Dar cum ai putea să te împrieteneşti cu o instituţie sau cu o organizaţie? Te împrieteneşti cu oamenii de acolo. De exemplu, la şcoală. Împrieteneşte-te cu profesorul copilului tău. Şi cu omul care se ocupă de administraţie. Şi cu directorul. Şi cu asistentul directorului. Şi cu părinţii celorlalţi copii. Împrieteneşte-te cu oricine pare o persoană potrivită, cu care ai vrea să ai o astfel de relaţie de prietenie.

Dacă te împrieteneşti cu şcoala (adică cu oamenii de acolo), este posibil să faci parte din grupuri cum ar fi Asociaţia Părinţilor şi Profesorilor, din comitetul care stabileşte curricula, din comitetul care îşi propune să aducă îmbunătăţiri la terenul de joacă sau orice altceva. Este, de asemenea, foarte probabil ca, atunci când apare o criză, să nu o eviţi, ci să o abordezi, iar oamenii de la şcoală te vor ajuta cu entuziasm.

Mai mult, vei contribui la educaţia copilului tău dacă îţi faci prieteni la şcoală, pentru că astfel profesorul şi administratorii se vor purta frumos cu el. Vei fi de asemenea şi un model pentru copilul tău, despre cum poţi să te descurci cu instituţiile în general. Relaţia pe care o ai cu şcoala reprezintă un exemplu important pentru copilul tău despre cum poţi funcţiona în interiorul unei instituţii.

- Foloseşte şcoala ca exemplu pentru a-i învăţa pe copii ce înseamnă o instituţie sau o organizaţie. Iată un exemplu concret al valorii pe care o are faptul că oamenii lucrează împreună, al cooperării, al responsabilităţii sociale; fără un punct de referinţă concret, aceste concepte par extrem de vagi pentru copiii tăi.

- Explorează cluburile sau organizaţiile din zonă, la care tu şi copiii tăi aţi vrea să vă alăturaţi. Dacă îţi formezi obiceiul de a te implica în astfel de organizaţii — mai degrabă decât să stai acasă — vei continua să faci asta toată viaţa.
- Vorbeşte-le despre politică. Explică-le copiilor cum funcţionează guvernul. Este posibil să spui: „Uh!“ Sugerez doar să le explici bazele materiei care se numea mai demult educaţie civică (şi se preda în şcoli). Mulţi dintre copiii de astăzi nu au idee despre ce se întâmplă în democraţie.
- Pe lângă argumentele prezentate la punctul precedent, trebuie să recunoşti că apatia este un obstacol major în dezvoltarea conectării politice. Încearcă să te gândeşti la metode simple de a-i implica pe copii în instituţiile politice. Faceţi o excursie la Washington, D.C. Întâlneşte-te cu membrii Congresului. Ia-l pe copil cu tine atunci când votezi. Discutaţi despre candidaturi când luaţi cina. Încearcă să îţi ajuţi copiii să devină viitori votanţi care se gândesc cu atenţie atunci când aleg în democraţie.
- Punctează pericolele inerente din instituţii şi organizaţii, cum ar fi exclusivismul, birocraţia şi luptele politice. Ajută-i pe copii să găsească metode mai constructive de a face faţă acestor probleme inevitabile, mai degrabă decât să se detaşeze pur şi simplu. De exemplu, majoritatea adulţilor au tehnici imature de a face faţă conflictului la locul de muncă. Ei apelează adesea la bârfă, la atacuri pe la spate, la ideea de a avea un ţap ispăşitor, la victimizare, chiar şi la minciună, sau îşi dau demisia pur şi simplu, în loc să încerce să rezolve problema. Mulţi adulţi îşi tratează şefii şi organizaţiile pe care aceştia le reprezintă ca şi cum ar fi părinţii lor, şi îi consideră părinţi nedrepţi. Aşa că se îmbufnează, dau din picioare şi fac o criză, în loc să aibă o abordare mai matură. Copilăria este momentul potrivit pentru a învăţa o abordare matură. Dacă îţi poţi ajuta copilul să facă diferenţa dintre profesorul său şi părinţii săi

sau între antrenorul său şi părinţii săi, iar atunci când se angajează dintre şeful său şi părinţii săi, înseamnă că i-ai oferit o lecţie foarte valoroasă care îl va ajuta mai târziu în viaţă, atât în a fi un angajat de succes, cât şi în postura de a fi un manager de succes.

- Arată-le copiilor că eşti loial anumitor instituţii şi organizaţii, cum ar fi vechea ta şcoală sau o instituţie pentru oameni săraci, pe care ai sprijinit-o pentru mulţi ani. Cel mai probabil nu o să vorbeşti despre asta în public, pentru că nu vrei să pari lăudăros sau arogant, dar ar trebui să vorbeşti despre asta cu copiii tăi. Ei ar trebui să ştie dacă dai bani anumitor organizaţii pe care le apreciezi şi de ce faci asta.

DUMNEZEU ŞI/SAU O VIAŢĂ SPIRITUALĂ

Copiii sunt curioşi în mod autentic să afle motivele pentru care această lume este aşa cum o vedem. Ei se poticnesc în mod natural atunci când vine vorba de domeniile extrem de contestate „abordate" de sistemele de credinţe religioase. Ei se întreabă ce se întâmplă cu oamenii după ce mor. Se întreabă ce se află dincolo de cea mai îndepărtată stea. Se întreabă de ce anumiţi oameni fac rău. Se întreabă dacă există o forţă care îi va proteja împotriva tuturor lucrurilor rele care se pot întâmpla în viaţă. Se întreabă de ce trebuie să mai aibă alţi fraţi şi de ce nu este toată atenţia îndreptată asupra lor. Se întreabă cine va avea grijă de ei după ce mama şi tata vor muri. Se întreabă cine ascultă atunci când cineva spune o rugăciune. Se întreabă, aşa cum spunea fiica mea Lucy , „Dacă cineva este cu mine atunci când sunt singură".

O viaţă spirituală înseamnă să dezvolţi mijloacele de a aborda, sau chiar de a răspunde la aceste întrebări.

Vă îndemn pe voi, părinţii, să exploraţi aceste întrebări cu copiii voştri. Este ceva benefic pentru ambele părţi. Atunci când ai un copil, ţi se oferă şansa de a-ţi regândi — şi de a te conecta din nou cu propria ta spiritualitate, pe măsură ce îţi ghidezi copilul.

Apartenenţa la o anumită religie era înainte un dat în viaţa unui copil. Generaţia mea de baby boomers[21] a schimbat asta. Acum, în multe familii, un dat este să nu aparţii unei religii. Generaţia mea s-a îndepărtat de religie, pentru a evita ipocrizia şi abuzurile dezvoltate în cadrul religiei instituţionalizate.

Acest lucru a lăsat un gol, dar a creat şi o mare oportunitate. Nu se mai întâmplă să creştem copiii astfel încât să creadă într-o doctrină moştenită. Puteam să alegem să facem asta — de exemplu, Sue şi cu mine am ales să ne botezăm şi să ne creştem copiii în religia episcopală — dar nu mai simţim acea presiune socială intensă de a ne alătura unei religii, pe care oamenii o simţeau înainte. Avem marele dar al libertăţii religioase în această ţară; este într-adevăr un dar preţios, pentru care milioane de oameni au murit de-a lungul istoriei.

Îi îndemn pe părinţi să folosească această libertate la maximum şi să nu o ignore sau să o subestimeze.

Viaţa noastră spirituală este un lucru profund personal, care este protejat de legile noastre, şi aşa poţi să îi încurajezi şi pe copiii tăi să o abordeze, dacă este posibil. Credinţa că nu există cineva care are dreptate este piatra de temelie a democraţiei noastre şi se numără printre cele mai mari libertăţi ale naţiunii noastre.

Vă îndemn pur şi simplu să nu ignoraţi acest subiect. Religia poate fi o temă atât de intimă şi bulversantă, încât este posibil să îţi doreşti să o eviţi întru totul. Dar nu ar trebui să le faci asta copiilor tăi. Au nevoie de ajutorul tău pentru a discuta despre aspectele spirituale, exact în aceeaşi măsură în care au nevoie de tine atunci când au de-a face cu prietenii sau cu dileme legate de gestionarea banilor sau de clarificarea emoţiilor lor sexuale.

Poţi să plantezi seminţele conectării spirituale vorbind pur şi simplu despre complexitatea vieţii. Dacă vorbeşti despre întrebările fundamentale legate de viață cu copiii tăi și îi ajuți să le abordeze, atunci se va înrădăcina în mod natural o viață spirituală. În timp ce te lupți cu întrebarea „De ce există răul în această lume?“ sau cu întrebarea „Ce se întâmplă cu noi după ce murim?“ începi să construiești un set de intuiții, sau chiar un sistem de convingeri și credințe, și un set de emoții care fuzionează, formând ceea ce numim spiritualitate. Aceasta este o parte din tine care poate să crească și să evolueze pe tot parcursul vieții tale, dacă vei continua să te îndrepți spre ea, o parte din tine care va fi întotdeauna acolo atunci când ai nevoie, și o să ai nevoie de ea adesea când te aștepți cel mai puțin.

---

[21] Generaţie caracterizată printr-o creştere demografică masivă după încheierea celui de-al Doilea Război Mondial (*N.t.*).

După ce treci peste tensiunea de a pune aceste întrebări fără răspuns, în interiorul tău se dezvoltă un sentiment care depășește cunoașterea. Ești ca o persoană care se află într-o cameră întunecată, bâjbâi prin jur, încet-încet reușești să te orientezi în acea cameră și intuiești unde sunt plasate lucrurile și cum poți să fii în siguranță. Tot ceea ce trebuie să faci este să fii întotdeauna deschis pentru a pune întrebări, căutând permanent, fără să știi cu adevărat ceea ce ai găsit.

Indiferent cum îți spui — ateu; romano-catolic; budist; empirico-raționalist; sau episcopal, ca mine —, este important să rămâi în continuare om și, fiind uman, vei tânji să afli ceea ce nu știi.

Copiii sunt foarte umani în această privință. Ei vor să știe *totul*. Atunci când pun întrebări legate de obicei de credințele religioase, ar trebui să fii pregătit pentru a-i ghida. Dar nu trebuie să simți că deții toate *răspunsurile*. Este o rugăciune care îmi place și care sună așa: „Doamne, ajută-mă să caut întotdeauna adevărul și ferește-mă de compania celor care l-au găsit“.

Pentru a-ți ajuta copilul să își dezvolte o conectare cu spiritualitatea, indiferent în ce crezi, tot ce trebuie să faci este să fii acolo atunci când copilul tău se află în căutări. Participă la căutările lui. Împărtășește-i părerea ta, oricare ar fi aceea, fie că îi spui că nu există Dumnezeu, fie că susții că Dumnezeu este pretutindeni.

Dar onorează întrebările și căutările și alătură-te copilului tău în acest demers. Nu știi niciodată ce urmează să afli.

Iată câteva sugestii despre modalitățile în care îți poți ajuta copiii să își dezvolte conectarea cu spiritualitatea:

- Conectează-te cu sufletul tău. „OK“, vei spune, „voi face asta imediat după prânz“. Știu că nu este suficient să pocnești din degete și să realizezi acest lucru, dar poți să îți pui două întrebări: Către ce tip de credință sunt înclinat? Ce tip de credința aș vrea să le ofer copiilor mei? Întreabă-ți și partenerul același lucru. „Nicio credință“ este în mod clar un răspuns legitim. Dar este bine să abordezi această temă și să nu o ignori.
- Fă-ți un plan. Bazându-te pe înclinațiile tale spirituale (oricare ar fi acestea) fă-ți un plan despre cum ai vrea să le prezinți copiilor tăi spiritualitatea, apelând la ritualuri religioase organizate, sau, dacă nu te reprezintă, folosind orice altă metodă. Când spun „orice altă metodă“, poate fi vorba și despre conversații spontane pe care le ai cu copiii în decursul anilor. Sau poate ai putea să faci ceva mai deliberat, cum ar fi să citești anumite cărți cu copilul tău (sau să i le citești copilului tău), să mergeți împreună în anumite tabere de meditație sau la festivaluri, să faceți un proiect care să presupună să mergeți la diferite slujbe religioase din zona voastră sau să învățați practici de rugăciune și meditație.
- Fii pregătit pentru întrebările pe care le pune copilul. Copiii nu se feresc de astfel de subiecte. Ei întreabă: „Unde va merge bunica atunci când moare?“ sau „Tu unde vei merge când vei muri?“ sau „Cine îmi va lua cadouri de ziua mea dacă tu și tata muriți într-un accident de avion?“
- Nu te simți obligat să răspunzi la aceste întrebări în mod radical, poți spune pur și simplu: „Nu știu“. Tot ceea ce contează este ca tu să onorezi întrebările și să nu te

enervezi pe copil atunci când te întreabă. Întrebările la care nu avem un răspuns ne irită de obicei, aşa că pregăteşte-te să te simţi prost sau inadecvat în timp ce vorbeşti despre aceste subiecte cu copiii tăi. Încurajează-i să pună aceste întrebări. Acestea sunt ca o spadă care străpunge pământul în căutarea comorilor ascunse.

- Să nu uiţi totuşi că unui copil îi plac răspunsurile. Aşa că dacă spui: „Nu ştiu", nu te aştepta să se oprească acolo. Cel mai probabil va încerca să cerceteze şi să ofere propriile răspunsuri. Când se întâmplă aşa, bucură-te. Poate că nu eşti de acord cu răspunsul lor, dar *concluzia* la care ajung este mai puţin importantă decât faptul că *fac* asta, că pătrund în necunoscut cu creativitate şi entuziasm.
- Să te bucuri, de asemenea, şi pentru că poţi învăţa multe despre lumea invizibilă de la copiii tăi. Bucură-te, pentru că atunci când copiii pun întrebări, se dezvoltă. Le pasă. Forţa motivatoare din spatele vieţii spirituale este curiozitatea sau, aşa cum îi spun alţii, căutarea.
- Dacă faci parte dintr-o religie organizată, asigură-te că o incluzi în viaţa ta de zi cu zi, nu o păstra doar pentru slujbele religioase sau pentru zilele sfinte. Spune rugăciunea înainte de a adormi, de exemplu, sau rugăciuni de recunoştinţă înainte de mese. Încurajează-ţi copiii să vorbească cu Dumnezeu — adică să se roage — oricând simt o stare de confuzie, nefericire, singurătate, sau dimpotrivă, de recunoştinţă şi bucurie.
- Încearcă să îi ajuţi pe copii să asocieze spiritualitatea cu bucuria, nu doar cu momentele solemne sau triste. Adesea religia sau spiritualitatea este prezentată copiilor într-o manieră înfricoşătoare, cuprinsă de vinovăţie, formală, rigidă şi plictisitoare. Nu este de mirare că mulţi copii îşi iau zborul când sunt suficient de mari! Această perspectivă este greşită. Spiritualitatea ar trebui să fie ca o sferă. Ar trebui să fie tot atât de plină de bucurie şi sărbătoare, pe cât este de cufundată în durere şi tristeţe. De exemplu, când ajung la cabana pe care o închiriem în fiecare lună august la Lake Doolittle din nord-vestul Connecticutului, lacul unde copiii noştri au învăţat să înoate şi pe care l-au vizitat în fiecare vară din viaţa lor, descarc bagajele din maşină, după care îmi iau costumul de baie şi sar imediat în lac. De obicei sunt primul care ajunge în apă, având în vedere că pentru copii este mai important să meargă să vadă ce s-a mai schimbat în cabană, să folosească toaleta sau să ia o gustare. Dar eu merg direct pe lac. Mă arunc în el. Apa mă linge ca un câine bătrân şi fidel, care se bucură de reîntoarcerea mea. Stropesc, înot, fără să am o direcţie anume, jubilez pur şi simplu privind apa şi soarele care apune (de obicei ajungem după-amiaza), îmi revin amintirile despre momentele minunate pe care le-am petrecut de obicei pe acest lac şi mă gândesc la clipele frumoase pe care sper să le avem şi în acest an. Mă uit la cer şi şi strig tare: „Mulţumesc, Doamne!" De obicei, până în acest moment, copiii ajung pe doc în costumele de baie, aşa că ei mă văd mulţumindu-I lui Dumnezeu pentru această minunată binecuvântare şi zâmbesc. Ei nu dansează încolo şi încoace mulţumindu-I lui Dumnezeu, având în vedere că nu este specific lor, şi nici mama lor nu face asta, pentru că nu este nici stilul ei, dar ştiu că ei se simt fericiţi şi bucuroşi, chiar dacă este posibil să se simtă un pic amuzaţi şi confuzi privindu-şi tatăl cum stropeşte cu apă şi strigă tare că îi mulţumeşte lui Dumnezeu. Încerc să abordez acest subiect legat de Dumnezeu atunci când se întâmplă lucruri bune, ca să mă asigur că şi copiii mei se gândesc la Dumnezeu într-un context de bucurie.
- Încurajează aprecierea diversităţii diferitelor credinţe religioase. Intoleranţa este marele inamic al spiritualităţii. Asigură-te că şi copiii tăi ştiu că nimeni nu deţine toate răspunsurile.

- Încearcă să traduci spiritualitatea în acțiune. Cu alte cuvinte, nu este suficient doar să vorbești și să te rogi, este important și să acționezi în lume. Nu trebuie să mergi să hrănești oamenii flămânzi din Africa; poți pur și simplu să împarți o jucărie cu fratele tău. Nu este nevoie să renunți la tot ce ai, dar ar trebui să dăruiești ceva. Nu este obligatoriu să crezi în Dumnezeu, dar este nevoie să reflectezi la întrebări.

CONECTAREA CU PROPRIA PERSOANĂ

Această ultimă formă de conectare, cea pe care o creezi cu propria persoană, este ceva intim și personal, la fel cum se întâmplă și cu conectarea cu lumea spiritului. Ca și aceasta din urmă, conectarea cu propria persoană se dezvoltă și se schimbă pe tot parcursul vieții.

Modul în care se dezvoltă în copilărie determină adesea tipul de conectare, dacă este plăcută sau neplăcută. Această conectare poate să însemne ruinarea unei vieți; unii adulți au o părere atât de proastă depre ei înșiși, de obicei fără un motiv serios, încât nu trăiesc niciodată satisfacția de lungă durată. Pentru mulți dintre ei, acest sentiment a început în copilărie, într-un moment când s-ar fi putut schimba ceva — numai dacă cineva ar fi intervenit și le-ar fi oferit iubire sau o perspectivă diferită.

Această conectare specială cu propria persoană se dezvoltă simultan cu abilitatea de a te autoobserva. Când spun conectarea cu propria persoană mă refer, pur și simplu, la părerea pe care o ai despre tine. Din moment ce ești tu însuți, ar putea să pară imposibil din punct de vedere logic să te conectezi cu tine; ar fi ca și cum o mână dă mâna cu ea însăși. Dar folosesc această idee de conectare cu propria persoană ca pe o metaforă, o formă de a descrie ce simte în legătură cu tine acea parte a ta care te observă.

În mod natural se schimbă de la zi la zi, chiar din moment în moment. Dacă tu câștigi un joc de tenis, este posibil să ai o părere bună despre tine pentru moment. Dacă te desparți de iubitul tău, este posibil să ai o părere proastă despre tine în acel moment. Pentru majoritatea oamenilor, aceste lucruri se schimbă la fel de des ca vremea de afară.

Dar în același timp sunt și teme de bază în relația pe care o ai cu propria persoană.

Din perspectiva mea, o relație sănătoasă cu propria persoană înseamnă să te simți confortabil, în mare parte a timpului, cu cine ești tu. Nu îți dai aere și nu pretinzi că ești mai bun decât ești de fapt. Atunci când intri în grupuri de oameni te simți bine, într-o măsură mai mare sau mică.

Nu înseamnă să te îndrăgostești de propria persoană. Cred că ideea de a te iubi pe tine însuți a fost folosită excesiv. Și din propria mea experiență mi-am dat seama că majoritatea oamenilor care se iubesc pe ei înșiși îngrozitor de mult nu sunt persoane care pot fi plăcute cu ușurință.

Obiectivul meu în legătură cu copiii mei — și în legătură cu mine însumi — este să ne simțim confortabil cu propria persoană în majoritatea timpului, și dacă se întâmplă să nu fie așa, să ne putem baza pe cineva pentru a vorbi despre disconfortul nostru, cum ar fi un părinte, un prieten sau o rudă apropiată.

În lumea de astăzi cu toții simțim presiunea de a trăi conform idealurilor pe care adesea nu le putem atinge. Eu unul știu că simt acea presiune. Sunt puțin plinuț, de aceea simt presiunea de a fi mai slab și mă judec aspru că nu reușesc să îndeplinesc acest obiectiv. Nu sunt bogat, deși mulți dintre colegii mei de facultate sunt bogați; și chiar dacă nu mă evaluez ca ființă umană în funcție de câți bani am, există în continuare o mică voce în interiorul meu care îmi spune că, dacă aș fi făcut altceva mai bun cu viața mea, aș fi avut mai mulți bani. Sunt oameni în această lume care nu mă plac; și deși știu, rațional vorbind, că vor exista întotdeauna oameni care nu mă plac, orice situație de acest gen mă rănește și mă face să mă simt de parcă aș fi făcut ceva greșit. Uneori mă simt nesigur din punct de vedere emoțional și adesea am nevoie de reasigurări; chiar dacă știu că este de înțeles, pentru că am avut o copilărie instabilă, mă pedepsesc adesea pentru faptul că am nevoie de ajutor mai mult decât alți oameni.

Dar chiar și cu toate acestea, mă bucur să spun că mă simt împăcat cu cine sunt. Rar se întâmplă să pretind că sunt altcineva și îmi place să îi fac pe ceilalți să se relaxeze, admițându-mi propriile neajunsuri, în loc să îmi pun o fațadă protectivă. Îmi permit să fiu vulnerabil, dar fac asta în mod intenționat. Cred că acesta este un punct tare.

În orice caz, chiar dacă sunt lucruri pe care le-aș schimba la mine dacă aș putea, mă plac și mă accept așa cum sunt, cu tot cu defecte.

Asta îmi doresc și pentru copiii mei. Îmi doresc să se simtă suficient de securizați, astfel încât să se relaxeze și să fie ei înșiși. La asta mă refer când spun o conectare sănătoasă cu propria persoană. Nu este neapărat iubire de sine, este mai degrabă autoacceptare.

Cea mai bună cale de a dezvolta o conectare sănătoasă cu propria persoană este să abordezi mai întâi cele unsprezece alte tipuri de conectare pe care le-am descris deja și să le faci cât se poate de puternice. Copiii conectați se simt în mod invariabil confortabil cu propria persoană.

Apoi, pe măsură ce copilul tău continuă cu cei cinci pași, de la conectare la recunoaștere, stima de sine se dezvoltă în mod natural. Conectarea sănătoasă cu propria persoană este un rezultat secundar. Dacă ai un copil care trăiește o viață profund conectată, se joacă, exersează, își dezvoltă măiestria în diverse moduri și primește recunoaștere de la diferiți oameni sau de la anumite grupuri, se va simți cu siguranță încrezător și va fi suficient de sigur pe sine pentru a recunoaște momentele în care apare neîncrederea în sine.

Această neîncredere în propria persoană apare chiar și în cele mai fericite vieți din când în când. Pentru copii — în special pentru adolescenți, dar și pentru ceilalți copii uneori — conectarea cu sine poate fi dureroasă. Cei mai mulți dintre noi nu ne simțim confortabil cu cine suntem din când în când. Cu excepția câtora suflete senine, cei mai mulți dintre noi și-au dorit să fie mai supli, mai bogați, mai inteligenți, mai populari, mai frumoși decât sunt, sau orice altceva.

Este crucial să nu îl lași pe copil să rămână izolat cu acele sentimente.

Sentimentele în sine sunt normale și nu sunt periculoase. Fac parte din experiența umană, la fel ca durerile de măsea sau ca visele urâte. Am citit suficiente biografii ale oamenilor importanți ca să îmi dau seama că până și oamenii despre care noi credem că sunt foarte puternici și „deasupra tuturor" se simt nesiguri și nedemni, oameni ca Winston Churchill, Eleanor Roosevelt, Abraham Lincoln, s-au luptat totuși cu astfel de sentimente din când în când. Este parte din experiența umană să nu te placi uneori sau să te compari cu alții într-un mod negativ, exact cum se întâmplă ca uneori să pierdem vremea aiurea. Cei mai mulți dintre noi au făcut asta.

Așa cum le oferim copiilor o soluție pentru a face față unei dureri de măsea (mergi la dentist) sau unui coșmar (povestește-le părinților despre el, pentru a fi reasigurat că este doar un vis urât), este nevoie să ne asigurăm că ei știu că aceste momente de nesiguranță în legătură cu propria persoană sunt normale, gestionabile.

Deși emoțiile în sine nu sunt periculoase dacă sunt abordate prompt, pot deveni periculoase dacă sunt lăsate să se dezvolte. Dacă nu abordezi sentimentele negative pe care le are copilul în legătură cu propria persoană, consecințele pot fi la fel de nefaste ca neglijarea unei probleme medicale sau stomatologice. Dacă ai noroc, nu o să conteze. Dar trebuie să fii foarte, foarte norocos.

Este important să te asiguri că, atunci când va fi cazul, copiii tăi vor vorbi cu tine despre astfel de emoții. Prejudiciile nu apar în urma emoțiilor în sine — așa cum am menționat, nu sunt mai nefireşti sau mai periculoase decât un pârţ întâmplător — ci în urma emoţiilor nerostite. Atunci se dezvoltă. Apoi se răspândesc. În loc să apară degradarea dinţilor, apare degradarea inimii şi a sufletului. Dacă se întâmplă acest lucru când eşti copil, s-ar putea să îţi pierzi speranţa pentru totdeauna.

Dacă, părinte fiind, nu ştii ce să îi spui copilului despre modul în care se simte în legătură cu propria persoană, sau dacă ceea ce îi spui nu ajută, atunci ar fi o idee bună să consulţi un specialist. Nu aştepta să apară criza. În sănătatea mentală, ca în toate celelalte domenii, prevenţia este mai eficientă decât managementul crizei. Pediatrul sau şcoala îţi pot recomanda un bun psihiatru pentru copii, un psiholog pentru copii sau un asistent social. Aceşti specialişti în sănătate mentală, care numai cu o generaţie în urmă erau consideraţi buni numai pentru cei cu tulburări foarte grave, sunt acum la dispoziţia tuturor şi pot oferi ajutor practic şi eficient într-o perioadă scurtă de timp.

Ca părinte, poţi monitoriza conectarea copilului tău cu propria persoană exact cum monitorizezi orice altceva — fiind prezent, fiind curios, nemulţumindu-te cu răspunsul „Lasă-mă în pace" şi vorbind cu alţi oameni, cu profesorii, cu prietenii copilului sau cu părinţii prietenilor. Uneori o rudă, cum ar fi o mătuşă sau o bunică, va avea o relaţie specială cu copilul tău, iar copilul se va deschide mai degrabă către ea, şi nu către tine. Nu simţi gelozie faţă de acea persoană; bucură-te. Oh, în regulă, poţi simţi gelozie. Numai nu pune în acţiune acest sentiment, întrerupând relaţia lor. Şi, mai presus de orice, bucură-te. Acea relaţie poate să îi ofere copilului ce are nevoie pentru a face faţă vremurilor dificile.

Nu uita, cel mai mare pericol nu este să te simţi nesigur; cel mai mare pericol este să nu ai o persoană de încredere cu care să vorbeşti despre aceste sentimente.

Iată câteva trucuri despre cum îţi poţi ajuta copilul să îşi dezvolte o conectare puternică cu propria persoană:

- Încearcă să stimulezi conectarea cu celelalte unsprezece domenii. O conectare sănătoasă cu tine însuţi este de obicei rezultatul conexiunilor sănătoase cu exteriorul. Copiii se dezvoltă emoţional dacă se raportează la ceva din exterior, nu la ceva din interior. Dezvoltarea interioară — dezvoltarea calităţilor precum stima de sine şi încrederea — se întâmplă în mod natural atunci când copilul se îndreaptă către exterior.
- Permite-le copiilor să simtă tristeţea. Cea mai dificilă lecţie pe care a trebuit să o învăţ ca părinte a fost să îi las pe copiii mei să simtă tristeţea. La început, simţeam că ar trebui să dau la o parte toate acele emoţii triste, ca şi cum aş fi fost o rolă mare de şerveţele, iar sentimentele de tristeţe ale copiilor ar fi fost ceva ce trebuia curăţat. Dar Sue m-a adus pe drumul cel bun. Mi-a spus că dacă nu le permit copiilor să spună că sunt trişti, vor înţelege că nu vreau să mai aud niciodată despre emoţiile lor legate de tristeţe. Şi ştiam că aceasta ar putea fi o problemă serioasă.
- După ce copiii tăi vor şti că poţi să tolerezi tristeţea lor, va fi mai probabil să îţi spună ceea ce simt. Este tot ceea ce ai nevoie. Nu uita, izolarea are consecinţe nefaste, şi nu emoţiile de tristeţe în sine.
- Promovează ciclul conectare-joacă-exerciţiu-măiestrie-recunoaştere. Acesta este cel mai bun antidot împotriva neacceptării propriei persoane.
- Ajută-ţi copilul să îşi dea seama că nemulţumirea în legătură cu eforturile proprii şi tendinţa de a spune lucruri precum: „Sunt prost" sau „Sunt neîndemânatic" fac parte din procesul de a ajunge la măiestrie. Drumul către măiestrie este pavat cu erori şi momente de frustrare.
- Oferă un plan pentru a face faţă emoţiilor precum invidia, mândria sau oricărui alt tip de insatisfacţie faţă de propria persoană. Cel mai bun plan pe care îl ştiu este să te conectezi. Poţi face asta vorbind cu cineva în care ai încredere.

Dar la fel de bine o poți face jucându-te cu cățelul, vorbind cu Dumnezeu, aruncând câteva mingi la coş, alergând (în aceste situații te conectezi cu partea ta fizică, cu corpul, ceea ce te ajută, în schimb, să îți calmezi mintea).

- Nu uita să le arăți copiilor că îi iubeşti, indiferent ce s-ar întâmpla. Asigură-te că ei ştiu că orice lucru poate fi rezolvat dacă îl abordezi în echipă.
- Asigură-te că îți vezi copilul exact aşa cum este el, nu cum ți-ai dori tu să fie. O metodă sigură care îl face pe copil să nu aibă încredere în propria sa persoană este să îşi dea seama că părinții nu îl acceptă pentru ceea ce este el, ci pentru ceea ce îşi doresc ei să fie.
- Nu fixa standarde prea înalte sau prea joase. Dacă nu te aştepți la nimic — dacă ai standarde prea joase —, atunci copilul tău va interpreta că tu nu crezi că este în stare să facă prea multe şi este posibil să fie de acord cu asta. Pe de altă parte, dacă pui standarde care sunt cu mult peste capacitățile copilului tău, este posibil să îşi dedice întreaga viață pentru a trăi la nivelul aşteptărilor tale, fără să reuşească vreodată, simțindu-se mereu nesatisfăcut în legătură cu eforturile sale. Acesta este un motiv foarte des întâlnit, care creează nefericire în rândul persoanelor cu performanțe remarcabile.
- Autoacceptarea este o stare interioară care derivă din experiența exterioară. Este nevoie să te asiguri că îi oferi oportunitatea copilului de a se simți mulțumit de propria persoană şi că sunt, de asemenea, şi alți oameni care îl validează. Vrei să îl ghidezi către experiențe pozitive, în care autoevaluarea pe care şi-o face în legătură cu sine însuşi coincide cu evaluarea celorlalți. De exemplu, la finalul unui meci de baschet, spui: „A fost un joc bun!“, iar el zâmbeşte şi spune: „Da, a fost un joc reuşit“.

14

A face prea multe: marea eroare pe care o fac părinții buni

Părinții buni fac de obicei prea multe pentru copiii lor. Aceasta este marea lor greşeală. Şi consecința acestei erori este că ei (ar trebui să spun „noi“) nu spun „Nu!“ suficient de mult.

Mi-am dat seama de asta într-o excursie la Disney World. Toți cinci am zburat până în Orlando şi ne-am petrecut patru zile costisitoare la Magic Kingdom şi în alte locuri. A fost spectaculos, distractiv, memorabil şi sunt bucuros că am făcut asta. Nu o să uit niciodată cum aşteptam la rând cu Jack (Sue şi Lucy au fost suficient de înțelepte pentru a refuza oportunitatea, în timp ce Tucker era prea scund) timp de o oră, pentru a avea „plăcerea“ de a petrece zece secunde de teroare absolută, de tipul „viața mea este în pericol“, în timp ce alunecam pe panta extrem de abruptă şi extraordinar de înaltă numită „Summit Plummet“, la Blizzard Beach.

Dar am realizat în acea excursie şi cât de mult ne străduim noi, părinții, să le oferim bucurie copiilor, în loc să îi lăsăm să învețe cum să o creeze singuri.

Am mers de la o cursă la alta, aşteptându-ne rândul sau cutreierând încolo şi încoace, până când venea momentul nostru obținut prin biletul Fastpass, când puteam să ne distrăm pentru câteva minute într-o cursă realizată laborios din punct de vedere tehnic, care ne oferea senzaţii asemănătoare cu cele pe care le-am fi putut experimenta şi dacă am fi sărit de pe o margine înaltă care se afla deasupra unei zone pentru înotat şi care ne-ar costa mai puţin de un cent.

Am făcut asta timp de patru zile.

Am avut aceleaşi certuri pe care le avem şi acasă — ce să mâncăm, când să mâncăm, cum să mâncăm, cât de mult să mâncăm, de ce mâncăm ceea ce mâncăm, la ce să ne uităm la televizor, cât de mult timp putem petrece la televizor, câţi bani putem cheltui, pe ce anume putem să îi dăm, la ce oră mergem la culcare, de ce facem asta şi aşa mai departe. În timp ce aveam dispute în legătură cu aceste teme, mă întrebam *De ce am cheltuit toţi aceşti bani pentru a veni aici şi a face asta?*

Dar apoi se întâmpla să ne împăcăm, armonia se reinstala, unul dintre copii spunea ceva adorabil şi ne îmbrăţişam cu toţii şi ne simţeam bine, aşteptând o nouă tură.

În măsura în care această excursie a pus bazele fericirii pe termen lung pentru copiii mei, sugerez că nu Disney World şi-a adus contribuţia, ci conectarea pe care am simţit-o cu toţii în această aventură specială. Ceea ce a făcut-o să fie specială a fost mai mult faptul că am aşteptat-o cu nerăbdare, nu neapărat ceea ce am trăit în sine. A fost experienţă distractivă, dar nu la fel de extraordinară ca entuziasmul pe care l-am investit în excursie. Asta a făcut-o să fie specială. Putea să fie o excursie specială, indiferent de destinaţie. Disney reprezintă un excelent catalizator pentru reacţiile de entuziasm, dar putea să se întâmple şi în spatele curţii, dacă ne-am fi folosit cu adevărat imaginaţia.

Excursia mi-a atras atenţia asupra pericolului la care noi, părinţii, trebuie să fim atenţi. Dacă ar fi să adaptez proverbul dacă îi dai unui om un peşte, îl hrăneşti pentru o zi, însă dacă îl înveţi să pescuiască, îl hrăneşti pentru toată viaţa, noi, părinţii, trebuie să ne ferim să oferim prea mulţi peşti, fără a oferi suficiente abilităţi legate de pescuit. Trebuie să fim atenţi şi să nu ne simţim îndatoraţi să cheltuim o mulţime de bani pentru a oferi experienţele memorabile pe care le considerăm necesare, cele pe care poate noi nu le-am avut sau pe care toţi vecinii noştri par să şi le permită. Toţi aceşti peşti — toate aceste plăceri cumpărate — nu se pot compara cu a-l ajuta pe copil să înveţe cum să îşi creeze pe cont propriu surse de bucurie, în moduri constructive.

Fac adesea greşeala de a considera că dacă le furnizez copiilor întreaga gamă de plăceri ale copilăriei — de la Disney World până la cele mai grozave petreceri de aniversare, la aventuri cu schiurile, participarea la culesul merelor şi plimbarea într-o căruţă cu fân în fiecare vară — înseamnă că le-am oferit tot ceea ce au nevoie. Desigur, eu, ca părinte, ştiu cel mai bine. Dar, cu toate acestea, uneori mă înşel şi cred că excursia la Disney World, ultima pereche de pantofi sport, Marea Petrecere de Aniversare şi DVD-playerul sau softul de inscripţionare pentru CD-uri sunt elementele de care copiii mei au nevoie pentru a fi fericiţi.

Atunci când cresc, mă amăgesc crezând că admiterea la facultatea potrivită sau scorurile ridicate la testele de cunoştinţe reprezintă ceea ce au nevoie copiii pentru a fi fericiţi. Aş putea să cad în capcana pe care am numit-o mai devreme în această carte marea eroare legată de Harvard. Este aşa de uşor, ca părinte, să faci asta. Ne dorim atât de mult să avem copii care se bucură de toate avantajele posibile, pe care le putem oferi noi sau pe care le pot obţine ei, cum ar fi să intre la cea mai bună facultate. Dar dacă ne oprim şi reflectăm la asta, ne dăm seama că este important să existe cea mai bună *potrivire* între facultate şi student. Este mult mai important ca ei să ajungă la o facultate unde se vor dezvolta, decât să ajungă la o facultate de prestigiu. Este posibil sau nu ca ambele criterii să se regăsească la o facultate.

Trebuie să îmi reamintesc faptul că premisele unei vieţi fericite ca adult, pe care le creăm încă din copilărie, nu constau în excursii la Disney World sau într-o scrisoare în care se transmite vestea admiterii la Harvard. Este nevoie să îmi reamintesc (Sue nu uită acest lucru la fel de des ca mine) că cea mai mare nevoie a copiilor mei este ca eu să le ofer timp, interes, iubire, ghidare şi abilitatea mea de a spune nu.

Riscul de a oferi prea mult îi poate face pe copii să devină „persoane cu ochi de rechin", aşa cum i-a numit prietenul meu John Croyle, directorul centrului Big Oak Ranch pentru copiii abandonaţi sau abuzaţi. El descrie experienţa sa de a ţine prelegeri în faţa unor adolescenţi bogaţi, care se uitau la el fără să schiţeze vreo emoţie, cu o privire lipsită de umor, o privire de prădător, asemenea celei a unui rechin. „Ei le-au văzut pe toate şi nici măcar nu au terminat liceul", a spus John. „Le spun cele mai bune glume pe care le ştiu, le spun poveştile care îi fac să plângă pe adulţi şi ei se uită pur şi simplu la mine cu acei ochi goi de rechin."

Am văzut aceşti ochi de rechin la mulţi copii. Sunt plictisiţi. Le-au văzut pe toate. Sunt, aşa cum spune Samuel Johnson, mult prea rafinaţi pentru a fi satisfăcuţi vreodată de ceva.

Mihaly Csikszentmihalyi are dovezi ştiinţifice care întăresc observaţiile lui John Croyle. În baza studiilor sale empirice extinse, Csikszentmihalyi a ajuns la următoarea concluzie:

> Abilitatea de a te implica pe deplin în acţiunile vieţii este premisa pentru o viaţă fericită. Dacă există o abundenţă a condiţiilor materiale, cu atât mai bine, dar lipsa bogăţiei sau a sănătăţii nu trebuie să împiedice o persoană să experimenteze starea de flux în orice circumstanţă pe care o are la îndemână. De fapt, studiile noastre sugerează că acestor copii care provin din familii bogate le este cel mai greu să intre în starea de flux — în comparaţie cu adolescenţii mai puţin înstăriţi, ei au tendinţa de a fi mai plictisiţi, mai puţin implicaţi, au un grad mai redus de entuziasm şi de emoţie.[22]

Ochii de rechin vestesc finalul copilăriei. Sugerează faptul că nu mai există strălucire în ochi. Subliniază începutul unei maturităţi caracterizate prin cinism, blazare şi absenţa bucuriei. Este nevoie să preîntâmpinăm apariţia ochilor de rechin.

O cale pentru a face acest lucru este să nu oferim prea mult, prea devreme. Fără BMW-uri pentru studenţii de liceu, vă rog. Fără carduri de cumpărături cu sume nelimitate la magazine de firmă. O cale de a proteja inocenţa copilăriei şi de a păstra capacitatea copiilor de a simţi mirarea şi entuziasmul este să ne asigurăm că ei îşi dau silinţa pentru a obţine acea plăcere, îşi folosesc imaginaţia, îşi pun bani deoparte sau pur şi simplu aşteaptă.

Toate acele lucruri atrăgătoare sunt în regulă, cred, dacă nu sunt oferite în mod exagerat, dar sunt periculoase pentru că îi pot distrage atât pe părinţi, cât şi pe copii, de la ceea ce contează: să înveţe cum să facă faţă adversităţii şi cum să creeze şi să susţină bucuria.

Când oferi prea multe, le refuzi copiilor atât prilejul de a face faţă adversităţii, cât şi prilejul de a-şi crea şi de a-şi susţine propria bucurie.

Zilele trecute eram la birou şi lucram, iar Tucker m-a strigat: „Tată, sunt plictisit!", folosind un ton al vocii special, de parcă ar fi ars casa. Aveam o criză de rezolvat.

„Ei bine, Tucker", i-am răspuns, „sunt convins că vei găsi ceva de făcut".

Era o vreme când m-aş fi ridicat de la birou, lăsând deoparte ceea ce făceam, şi l-aş fi ajutat pe Tucker să scape de plictiseală, de parcă aceasta ar fi fost un bau-bau. Mi-am imaginat că aceasta era datoria mea, că Tucker avea nevoie de mine în acel moment al său de plictiseală şi că trebuia să îl ajut să iasă din această stare.

Acum cred că nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Acum cred că datoria mea este să *nu* merg la el în acel moment de plictiseală. Cred că ar fi fost o mare greşeală dacă m-aş fi grăbit să merg la Tucker când era plictisit, ca şi cum ar fi fost rănit.

---

[22] Mihaly Csikszentmihalyi, „If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?" *American Psychologist*, volumul 54 (octombrie 1999), 821–827.

Momentele de frustrare şi plictiseală oferă oportunităţile necesare pentru a învăţa cum să faci faţă adversităţii şi cum să creezi bucuria.

Treaba mea este să îl supraveghez de la distanţă pentru a mă asigura că nu se va produce un dezastru, cum ar fi acela ca Tucker să se joace cu chibriturile şi să dea foc casei, ca antidot pentru plictiseală.

Aşa că am rămas la etaj să lucrez, de data aceasta cu urechea ciulită (poţi ciuli o ureche?) pentru a detecta orice sunet suspect care venea de jos.

După o jumătate de oră, am coborât să văd ce făcea Tucker. L-am găsit stând pe podea în camera sa, lângă o construcţie nemaipomenită, făcută din cărţi de joc. „Acesta este un hotel din cărţi de joc“, a proclamat Tucker cu mândrie. Nu mai făcuse până atunci o structură din cărţi de joc, iar eu nu i-am sugerat asta vreodată. Probabil că a citit undeva sau a auzit de la unul dintre prietenii săi. În orice caz, această primă încercare de construcţie de cărţi de joc era o frumuseţe.

I-am reamintit lui Tucker că, numai cu puţin timp înainte, se plângea amarnic că era plictisit şi am subliniat că a găsit ceva minunat de făcut ca răspuns la această stare de plictiseală. El a mormăit, nedorindu-şi să creeze un precedent pe termen lung, dar desigur, ştia că aşa a fost.

Şi aşa ar trebui să fie.

Îi ajutăm cel mai mult pe copii dacă îi lăsăm să se ajute singuri. Au nevoie să îi supraveghem, dar de la distanţă, pentru a ne convinge că sunt în siguranţă. Ei nu au nevoie ca noi să îi distrăm zi şi noapte.

O mamă epuizată mi-a spus: „Uneori mă simt de parcă sunt angajată la un centru de relaxare. Copiii mei mă roagă să le găsesc prosoape, să le aduc de băut, să le gătesc şi să le spun despre alegerea activităţilor zilnice.“ Aceasta este o problemă cu care părinţii conştiincioşi se confruntă din când în când, dacă nu cumva chiar în fiecare zi.

Psihologul Daniel Kindlon a scris o carte despre această problemă, numită *Too Much of a Good Thing: Raising Children of Character in an Indulgent Age.* Aici el spune: „Nu este doar o ironie minoră faptul că succesul şi prosperitatea noastră — şansele şi realizările pe care ne dorim cu ardoare să le împărtăşim cu copiii noştri — sunt riscante pentru ei“.

În schimb, ar trebui să ne abţinem şi să nu le dăm imediat ceea ce îşi doresc. Poate să fie dificil, pentru că se creează multă tensiune. Cum ar fi strigătele, ţipetele, certurile şi bătutul din picioare. Cu o generaţie în urmă, părinţii răspundeau la aceste comportamente cu o palmă; acum oferă şi cumpără orice li se cere. Niciunul dintre aceste răspunsuri nu este de ajutor.

Poţi mai degrabă să nu faci nimic. Oferă-le sprijin copiilor pentru a fi în siguranţă, pune limite comportamentului nepotrivit, dar, în afară de asta, lasă-i pe ei să îşi folosească mintea pentru a-şi da seama cum să facă faţa durerii, înlocuind-o cu bucurie.

Acestea sunt momente esenţiale pentru a crea premisele fericirii adulte încă din copilărie. Adulţii care nu au exersat prea mult asta atunci când erau copii consideră că singurele soluţii pentru plictiseală sunt să dea drumul la televizor, să bea alcool sau să se implice în diferite situaţii riscante.

Ca părinte, a trebuit să mă străduiesc foarte mult pentru a învăţa să nu intervin sau să spun nu. La fel a fost şi pentru Sue. Nu este uşor, dar după ce devine obicei, nu mai este atât de dificil. Şi fie că îţi vine să crezi sau nu, copiii chiar vor ca noi să facem asta. Până la urmă, lumea le va spune „nu“ în curând şi nu se va grăbi să le ofere distracţie şi mâncare atunci când sunt plictisiţi; le facem o favoare dacă îi pregătim pentru asta de acasă.

În cazul în care copilul tău vrea să stea treaz până la miezul nopţii şi să se uite la televizor, va fi mult mai simplu să spui: „Mi-e totuna“, şi să mergi la culcare, decât să impui o oră de culcare rezonabilă. În cazul în care copilul tău îşi doreşte să îşi pună cercel în buză, este mai uşor să accepţi, decât să pui limite şi să nu îi dai permisiunea. În cazul în care copilul tău *trebuie* să meargă să danseze, dar tu ştii că acolo ar putea să aibă necazuri, poate fi mai simplu să îi dai voie să meargă, decât să înduri replicile neplăcute ale unor certuri care vor rezulta în urma interdicţiei tale.

Dar este esenţial ca noi părinţii să spunem „nu".

Uneori surprind câte un copil pe care îl primesc la consultaţii împreună cu părinţii, care spune „nu" în locul părinţilor lui. De exemplu, cu puţin timp în urmă, am primit în biroul meu un băiat de doisprezece ani — îi vom spune Kevin — care era convins că era dreptul lui să îşi pună cercel în orice parte a corpului, pentru că era stăpân pe corpul său. Părinţii săi îl aduseseră pe Kevin la consultaţie pentru o mulţime de motive, dar acesta a apărut din senin. Atunci când eram toţi patru în biroul meu, Kevin a început să spună:

— Ei nu au dreptul să îmi spună unde să îmi pun cercelul. Ei nu ştiu nimic despre copii. Uită-te la ei!

Mama şi tatăl tresăreau cumva în timp ce copilul vorbea.

— De ce îţi doreşti să îţi pui cercel? l-am întrebat pe Kevin.

— Ce contează? Principiul este important, mi-a răspuns.

— Sunt complet de acord, am aprobat eu. Principiul contează.

Kevin a zâmbit, crezând că a găsit un aliat în mine. Dar apoi am continuat:

— Principiul care contează aici este că părinţii tăi iau decizii, nu tu. Ei au într-adevăr dreptul să îţi interzică să îţi pui cercel. Aş merge chiar mai departe. Aş spune că este datoria lor să te împiedice să faci asta, în funcţie de ce parte a corpului este implicată.

Aproape că îi puteai simţi pe părinţi cum se aşezau mai siguri pe ei pe scaun, în timp ce Kevin bolborosea, implicându-mă într-o polemică pe care părinţii săi o priveau cu plăcere:

— Cum poţi să spui asta? a întrebat Kevin.

— Este evident. Părinţii tăi încearcă să te protejeze de tine însuţi. Dacă nu ştii suficient de multe lucruri pentru a evita să faci ceva necugetat, atunci ei trebuie să îţi interzică.

— De unde ştii tu că este necugetat ceea ce vreau eu să fac? a bombănit Kevin.

— Nu ştiu. Cred că este probabil ceva necugetat, dar nu sunt sigur, pentru că nu mi-ai spus. Îţi contraziceam principiul, pur şi simplu.

Kevin m-a privit, ca şi cum ar fi vrut să înţeleagă cât de nemernic urma să fiu.

— Cred în continuare că nu este corect, a protestat el. De ce părinţii îmi pot controla corpul?

— Pentru că asta fac părinţii. Pentru asta sunt plătiţi, să le spună copiilor ca tine să facă ceva cu sens.

— Foarte amuzant, a spus Kevin, cât de sarcastic a putut.

— Cred că tu ştii că am dreptate. Tu chiar ţi-ai dori ca părinţii să te lase să faci orice îţi doreşti?

— Nu, dar ei nu sunt rezonabili, a protestat el.

— Nu cred.

— De unde ştii? a întrebat el.

— Aşa îmi imaginez, am răspuns eu.

Aceşti părinţi, ca mulţi alţii, au nevoie să li se dea permisiunea de a spune „nu". Mai mult decât să li se dea permisiunea, au nevoie să vadă cum se face asta. Aveau nevoie să vadă o fiinţă umană pe viu — în acest caz, pe mine — cum îi face faţă tânărului lor fiu inteligent şi puţin cam arogant. Kevin ştia şi el asta. Nu a fost atât de dificil să îi dau masca la o parte.

Pe lângă a învăţa cum să spună „nu", pentru mulţi părinţi este important să aibă informaţii care să îi ajute să îşi justifice aceste limite. Iată câteva răspunsuri la cele mai întâlnite întrebări, bazate pe sugestiile oferite de surse precum *American Academy of Pediatrics* şi *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, precum şi pe propria mea experienţă:

Întrebare: Când putem spune că timpul petrecut la calculator depăşeşte o limită? (Este valabil şi pentru timpul petrecut la televizor, la telefon şi aşa mai departe.)

Răspuns: Nu ştim cu certitudine. Media înregistrată — şapte ore pe zi — este prea mult şi majoritatea autorităţilor în domeniu sunt de acord cu asta. Eu vă sfătuiesc să nu permiteți mai mult de două ore, cu excepția unor activități care au legătură cu școala. În plus, este foarte important să monitorizați și conținutul, nu doar timpul pe care copiii îl petrec la televizor, uitându-se la filme sau navigând pe internet.

Întrebare: Ar trebui să le dăm voie copiilor să se uite la filme care se pot vedea cu acordul părinților?

Răspuns: Este decizia voastră ca părinți, desigur. Sfatul meu este să respectați sugestiile oferite de codul filmului respectiv și să nu le dați voie copiilor care sunt sub limita respectivă de vârstă să se uite. Aceasta ar trebui să fie o regulă respectată cu consecvență, pe care o puteți încălca în mod selectiv, dacă aceasta este alegerea voastră. Este important să nu o încălcați prea des, pentru că atunci încălcarea ei va deveni normă.

Întrebare: Care sunt consecințele negative ale comportamentului violent văzut la televizor?

Răspuns: Dr. Susan Villani a publicat un articol în Aprile 2001, în *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* în care a analizat toate studiile realizate în ultimii zece ani, despre impactul mass-mediei asupra copiilor. Rezultatele au arătat că expunerea la mass-media poate duce la „dezvoltarea comportamentelor violente și agresive, a comportamentelor de risc, precum folosirea alcoolului și tutunului și inițierea prematură a activității sexuale." Datele științifice sunt clare. Părinții ar trebui să fie atenți la ce anume se uită copiii lor și la cât timp alocă televizorului.

Întrebare: Există măsuri de siguranță *dovedite*, pe care părinții ar trebui să le implementeze?

Răspuns: Da. Folosiți centurile de siguranță. Nu vă luați arme de foc acasă, sau dacă trebuie să le aveți, încuiați-le și puneți muniția încuiată într-un loc separat. Nu fumați. Securizați casa dacă aveți bebeluși. Păstrați numerele de urgență (ambulanță, doctor, pompieri, poliție, centrele pentru controlul otrăvirii și versiunea din zona voastră pentru 911) într-o zonă cât mai vizibilă, lângă toate telefoanele. Exersați ieșirile de urgență din casă. Protejați-vă de soare. (Sunt patru pași esențiali: evitați să vă expuneți la soare între orele unsprezece și cincisprezece după-amiaza; purtați pălării, haine cu mânecă lungă, pantaloni; mergeți la umbră; folosiți loțiune de protecție solară cu factor ridicat de protecție și aplicați-o cu jumătate de oră înainte să ieșiți afară.)

Întrebare: De ce este atât de grav să fumezi marijuana?

Răspuns: Problema cu marijuana are două fațete. În primul rând, este ilegală, așa că folosirea acesteia poate să implice probleme cu legea. În al doilea rând, poate să îl priveze pe om de motivația de a face alte lucruri. Adolescenții care fumează multă marijuana nu fac nimic altceva în general.

Uneori ai nevoie de date științifice pentru a spune „nu", uneori ai nevoie de un argument rezonabil, iar alteori este suficient să îți urmezi instinctul. Oricare ar fi situația, este foarte important să spui „nu" atunci când este nevoie.

Vechiul clișeu este adevărat: într-o zi, copiii tăi îți vor mulțumi pentru asta.

15

Ceva mai presus decât plăcerea: arta de a creşte mare

Într-o zi, fiul meu Jack se juca pe trambulina pe care o avem sub magnolia din spatele curţii. În timp ce sărea, Jack a observat o pasăre mică stând pe o creangă. Spre deosebire de alte păsări care se aşază pe acel copac, această pasăre nu a zburat când l-a văzut pe Jack sărind pe trambulină, aşa că Jack a început să vorbească cu pasărea. Şi-a făcut o nouă prietenă. După o vreme, Jack şi-a întins mâna şi pasărea a sărit pe degetul său întins.

Jack a fost uimit. A adus pasărea înăuntru şi a închis uşa.

— Am găsit o pasăre afară, mi-a spus. Am pus-o în camera mea. Avem nevoie de o colivie.

— Da? am întrebat. Ce fel de pasăre?

— O pasăre galbenă cu albastru-verzui, a spus.

— Cât de mare este? am întrebat.

— Cam atât de mare, a spus, arătând că este cât un pumn.

— Mi-am întins pur şi simplu mâna, iar Paris a sărit pe degetul meu.

— Paris? am întrebat.

— I-am pus numele Paris, a răspuns Jack.

— De ce Paris? am întrebat.

— Nu ştiu exact, a răspuns Jack. Acesta este numele ei, pur şi simplu.

Aşa că în acea zi Paris şi-a găsit *locul său* (aşa cum am descoperit mai târziu) printre celelalte animale din familia noastră, câinii noştri, Pippy şi Honey, şi pisica noastră, Louie. Am pus anunţuri în cartier în care spuneam că am găsit un papagal mic rătăcit, dar nu a venit nimeni să îl revendice. Aşa ca Paris a rămas la noi.

Am mers la un magazin specializat şi am cumpărat o colivie mică, seminţe pentru păsări şi două castroane, unul pentru apă şi unul pentru mâncare, pe care le-am agăţat de barele coliviei.

Jack o iubea pe Paris. S-a gândit că nu era bine să o ţină închisă într-o colivie atât de mică, aşa că o lăsa de obicei să zboare liberă prin camera sa. Era totuşi periculos, cu Louie în casă. Aşa că Jack a decis să îi facă lui Paris o colivie mai mare. Mult mai mare.

A vorbit cu profesorul său de la atelierul şcolar şi împreună au conceput o colivie de mărimea unui portbagaj de maşină. Jack s-a pus pe treabă plin de energie. Din timp în timp auzeam noutăţi de la el în ceea ce priveşte realizarea coliviei. A revizuit designul acesteia de câteva ori şi a muncit din greu pentru a învăţa să construiască o structură atât de mare. A fost nevoie de trei luni pentru a o duce la bun sfârşit.

Îmi amintesc că m-am dus să îi dau pupicul de noapte bună lui Jack într-o seară din acea perioadă când lucra la colivie şi l-am întrebat la ce se va gândi înainte să adoarmă.

— La colivia pentru pasăre, mi-a răspuns cu un zâmbet pe faţă.

Când m-am dus şi eu la culcare în acea seară, m-am gândit la Jack, care avea în minte colivia. Mă gândeam cât de minunat era că aştepta cu nerăbdare să lucreze la ea, în timp ce se pregătea să adoarmă.

Starea de spirit a lui Jack din acea seară, cea în care aştepţi să faci următorul pas dintr-un proiect, este cheia către bucuria pe termen lung.

Poate că eşti într-o echipă de hockey şi aştepţi cu nerăbdare jocul de a doua zi. Poate joci într-o piesă şi aştepţi cu nerăbdare repetiţia. Poate citeşti o carte preferată şi abia aştepţi să citeşti capitolul următor. Oricare ar fi activitatea, atunci când eşti atât de prins de ea încât aştepţi cu nerăbdare să o reiei mai târziu, în ziua următoare, sau în orice altă zi, eşti implicat în a crea bucuria de lungă durată.

Freud este faimos, printre altele, pentru ideea că maturitatea este abilitatea de a amâna gratificarea. El a explicat că un bebeluş sau un copil operează pe baza *principiului plăcerii,* aşa cum a fost numit de el şi, pe măsură ce te maturizezi, trebuie să înveţi cum să amâni gratificarea cerinţelor tale infantile, care presupun să obţii o plăcere imediată.

Dar ceea ce a făcut Jack în acea seară nu a fost să amâne gratificarea; a extins această gratificare în afara zonei de plăcere imediate privind realizarea coliviei, incluzând-o în tărâmul mai larg al reflectării asupra acestei activităţi şi atunci când nu era în atelier cu colivia.

Pentru a fi fericit atunci când se încheie copilăria şi devii adult, nu este nevoie doar să amâni gratificarea, este important să îţi extragi satisfacţia din ceva mai profund şi mai complex decât simpla plăcere. Asta făcea Jack în acea noapte când a mers la culcare. El a creat o nouă oportunitate de a-şi dezvolta abilitatea de a se bucura de viaţă. El planifica. Lucra şi se juca în imaginaţia lui.

Plăcerea provenită din nerăbdarea de a lucra la colivie a doua zi era mult mai abstractă şi mai complexă decât plăcerea simţită atunci când mânca o bomboană sau când deschidea un cadou, sau chiar mai complexă decât lucrul efectiv la colivie. Pe măsură ce aştepta cu nerăbdare să meargă şi să lucreze la colivie, nu îşi amâna gratificarea, cum ar fi fost în cazul situaţiei în care amâna să mănânce o bomboană abia după cină. Descoperea mai degrabă o formă mai valoroasă de gratificare.

Atunci când stătea în pat şi aştepta cu nerăbdare să se întoarcă la lucru, el nu era în starea de flux teoretizată de Csikszentmihalyi, dar era foarte aproape de această stare. Lucra şi se juca cu proiectul la nivel mental, anticipând cât de distractiv va fi când îşi va pune ideile în practică a doua zi.

Această stare de spirit reprezintă nucleul bucuriei pe termen lung. Cu cât vei experimenta mai multă această stare, cu atât vei fi mai fericit ca persoană.

Experimentarea acestei stări înseamnă mai mult decât abilitatea de a amâna gratificarea. Oamenii pot lucra o zi întreagă la un loc de muncă care nu le place, aşteptând cu nerăbdare să bea o bere după muncă. Reuşesc cu succes să îşi amâne gratificarea de a bea bere după finalizarea programului, dar asta nu înseamnă că sunt fericiţi. Sunt maturi, după definiţia pe care Freud o dă acestui termen, pentru că pot să amâne gratificarea; dar nu au trăit bucuria de durată.

Jack a găsit o metodă de a experimenta această stare atunci când era pe cale să adoarmă în acea noapte.

A reuşit acest lucru nu prin a-şi refuza ceva, nici prin exersarea înfrânării sau voinţei, ci prin lărgirea capacităţii de a simţi bucuria, depăşind simpla gratificare. El s-a bucurat să facă acea colivie, deşi implica şi durere, cum a fost atunci când s-a lovit la deget cu ciocanul. Dar el simţea bucuria de a face colivia chiar şi atunci când nu lucra direct la ea, cum a fost situaţia în care se gândea la colivie în timp ce stătea în pat. El a creat această bucurie în mod activ, nu în mod pasiv, aşa cum se întâmplă atunci când primeşti o bomboană sau un cadou.

Abilitatea de a face acest lucru se realizează ţinând cont de cei cinci paşi pe care i-am prezentat. Jack şi-a conceput proiectul prin conectare şi joacă; l-a realizat prin joacă, exerciţiu şi disciplină; a experimentat măiestria atunci când colivia prindea contur, iar el devenise mai bun la tâmplărie; s-a bucurat de recunoaştere din partea prietenilor, profesorilor şi familiei când minunata colivie (din punctul meu de vedere) era gata.

Pe termen lung, colivia în sine nu este atât de importantă. Nu ştiu cât timp va rezista, dar mă îndoiesc că Jack o va mai avea când va fi bătrân. Totuşi, el va deţine experienţa construirii ei pentru totdeauna. Procesul este cel care contează.

Bucuria de durată depinde de abilitatea ta de a te implica creativ într-o activitate sau într-o relaţie pe o perioadă îndelungată de timp. O asemenea implicare va însemna în mod natural că se vor face sacrificii şi că va fi amânată gratificarea; dar în comparaţie cu plăcerile senzoriale, oferă şi un alt tip diferit, superior, de gratificare.

A-i ajuta pe copii să descopere acest proces este mult mai important decât să te asiguri că au note mari, rezultate bune la testele naţionale sau că sunt admişi la o facultate prestigioasă. (Aminteşte-ţi de lista pe care am prezentat-o în capitolul 11, despre oameni faimoşi care nu au terminat facultatea.)

Procesul seamănă cu îndrăgostirea. Devenim preocupaţi, încântaţi, ne dorim să facem sacrificii, suntem energizaţi şi motivaţi mai mult ca niciodată (sau ca ultima dată când ne-am simţit la fel). Ai un zâmbet pe faţă sau chiar o grimasă dacă te confrunţi cu o problemă, dar trăieşti intens şi pe deplin.

Când eşti copil, este posibil să te simţi aşa când faci parte dintr-o echipă care are o energie foarte bună. Sau poţi să te simţi aşa la un anumit curs de engleză, când îţi dai seama brusc ce contează cu adevărat în viaţă. Sau poţi să te simţi astfel când începi să pictezi şi arată bine şi abia aştepţi să faci asta şi mai târziu.

În cazul în care copilul tău dezvoltă un interes puternic în ceea ce priveşte demontarea motoarelor sau în ceea ce priveşte designul propriilor haine, sau în crearea unui grup de suport pentru un prieten care are o boală gravă, nu te alarma dacă temele de la şcoală nu vor fi făcute în totalitate sau dacă notele vor fi mai mici. Bucură-te, în schimb. Copilul tău învaţă despre o stare de spirit care îl va ajuta de fiecare dată, o stare de spirit care reprezintă esenţa bucuriei de durată. Sigur, este important ca tu să te asiguri că anumite note la şcoală nu devin *prea* mici. Dar este important, de asemenea, să sărbătoreşti acest proiect al copilului tău şi să validezi importanţa acelei stări de spirit în care îţi place foarte mult ceea ce faci şi aştepţi cu nerăbdare să reiei activitatea. Acea stare nu este specifică doar îndrăgostiţilor.

Într-adevăr, aş putea spune că arta de a creşte mare presupune să înveţi cum să creezi acea stare de spirit, pe cât de mult posibil. Dacă poţi să incluzi în ceea ce faci entuziasmul unui îndrăgostit, creativitatea, plăcerea de a te juca şi devotamentul, atunci vei fi fericit.

Aşa că, ori de câte ori îţi vezi copilul cuprins de entuziasm, fii atent.

Ai putea spune că pe copiii tăi îi entuziasmează doar perspectiva de a merge la Buger King, la cumpărături, privitul la televizor, jocul Nintendo. Deşi unele dintre aceste activităţi pot fi în regulă, este important pentru copiii tăi să îşi găsească anumite activităţi în care sunt implicaţi mai creativ. Un copil care preferă televizorul şi jocul Nintendo se poate transforma în adultul care merge să bea bere după muncă. Nu am nimic împotriva acestei activităţi, mai ales că am făcut şi eu asta adesea. Totuşi, dacă a merge la bere după serviciu devine principala atracţie a zilei, plăcerea şi recompensa ta, nu eşti pe atât de fericit pe cât te aştepţi să fii. Viaţa are mai multe de oferit şi tu la fel.

Ajută-ţi copiii să găsească acele colivii sau acele proiecte care le fac cunoştinţă cu acel „mai mult“ pe care ar trebui să îl aştepte de la viaţă.

Atunci când experimentează acest lucru, vor avea tendinţa să îşi dorească să repete experienţa. Şi de obicei aşa vor face.

Acel „mai mult“, acel ceva mai bun decât plăcerea, poate să nu fie un proiect concret, cum este colivia pentru păsări. Poate fi chiar o poveste de dragoste. Sau implicarea într-un club sau într-o organizaţie. Poate fi iubirea pentru literatură, sau, aşa cum am ilustrat în capitolul 12, pescuitul. Acest „mai mult“ apare atunci când te implici activ şi creativ în ceea ce faci, chiar şi atunci când nu realizezi activitatea respectivă. Este posibil chiar să scrii un eseu despre cât de fadă şi lipsită de sens este viaţa şi să simţi totuşi acel ceva şi să aştepţi cu nerăbdare să scrii următoarea pagină în ziua următoare.

Interesele puternice faţă de o anumită activitate oferă motivaţia de a face lucrurile peste nivelul mediu de aşteptări. Astfel, copilul poate avea cele mai bune rezultate de care este capabil.

Dar mult mai important decât atât este faptul că nevoia de a dezvolta interese semnificative devine un obicei. Cercetările lui Csikszentmihalyi au arătat acest lucru. Şi când nevoia de a găsi pasiuni importante devine un obicei pe termen lung, eşti cât se poate de fericit în majoritatea timpului, ţinând cont şi de factorii genetici sau de alte experienţe de viaţă.

Fiul unui prieten, care este în clasa a opta, a ajuns într-o zi de la şcoală şi i-a zis tatălui său: „Profesoara mea mi-a spus că ar trebui să avem cu toţii o pasiune. Tată, tu ai o pasiune?“

Tatăl său, care este un avocat excepţional la cea mai mare firmă de avocatură din Boston, este o persoană ironică, isteaţă, care le-a văzut pe toate şi nu este un bărbat care îşi exprimă emoţiile într-un mod extravagant. El mi-a spus: „Nu am ştiut ce să răspund. Am o pasiune? Nu ştiu. Este o problemă? Trebuie să cer ajutor?“

Am râs, ştiind că nu are nevoie de mai mult „ajutor“ decât ceilalţi oameni. Era un adult fericit, atât cât îi permitea înţelepciunea sa câştigată în timp, cinismul ponderat şi constituţia fizică — în esenţă, era destul de fericit. Într-adevăr, el a avut multe pasiuni în tinereţe, transformându-se ulterior într-un adult productiv şi mulţumit. Aşa că el nu avea nevoie să îşi caute cu disperare o pasiune în acest moment. Tinereţea este cel mai bun moment pentru a face asta.

Dar profesoara avea dreptate atunci când l-a încurajat pe fiul său să îşi dezvolte o pasiune. Fiecare pasiune din copilărie este o sământă pentru dezvoltarea potenţialei fericiri în perioada adultă. Fiecare pasiune din copilărie dărâmă barierele experienţei de zi cu zi şi îţi prezintă ceva mai complex.

Abilitatea de a găsi acel ceva mai mult apare natural la majoritatea copiilor. Dacă li se oferă şansa, copiii vor regăsi în mod natural acea stare de spirit, acel proces pe care Jack l-a descoperit lucrând la colivia sa şi gândindu-se la ea înainte să adoarmă. Tot ceea ce trebuie să facem noi, adulţii, este să nu le supraîncărcăm programul, să nu îi speriem cu poveşti despre presiunea pe care o vor resimţi când vor fi mari; să nu le oferim prea multe bomboane, Nintendo sau televizor; şi să ne bucurăm atunci când îşi găsesc pasiuni.

Postludiu

Sfârşitul verii: eliberarea broscuţelor

Am terminat această carte la finalul verii, aproape în ultima zi a vacanţei noastre de la Lake Doolittle.

Având în vedere că am dedicat această carte verii şi copiilor, mi se pare corect să termin această carte atunci când se termină vara şi copiii mei se reîntorc la şcoală.

Poate că te interesează să ştii cum am mers împreună cu Jack la pescuit la 5:30 dimineaţa, la câteva zile după ce ne-am cumpărat undiţele de pescuit. La acea vreme prietenul său, Noah, plecase. Lui Tucker îi era mult prea somn pentru a se trezi la acea oră, dar Jack şi cu mine ne-am trezit, frecându-ne ochii de somn. Eu am băut o cafea, iar Jack a mâncat un bol cu cereale. Stând acolo în bucătărie în lumina dimineţii, ne-am spus doar câteva cuvinte, dar apropierea pe care am simţit-o era la fel de caldă precum cafeaua din cana mea. Am mers aproape de Benedict Pond, unde sunt bărci cu vâsle pe care le poţi folosi. Un om care se pricepea mi-a spus că este un loc bun pentru pescuit, mult mai potrivit decât Doolittle, unde peştii sunt mult prea vicleni pentru a fi prinşi cu uşurinţă.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

În timp ce vâsleam, Jack pescuia. În primele dăţi când a aruncat undiţa nu a prins nimic. Dar la a treia încercare am auzit: „Am prins unul!“ Era un biban, Jack l-a prins cu cârligul şi tot el l-a tras înapoi spre barcă. Am continuat să mai pescuim, apoi Jack a dat din nou lovitura şi a mai prins un peşte. În timp ce vâsleam înapoi spre mal, Jack prinsese deja trei bibani.

Nu ştiu cine era mai fericit, eu sau Jack. Nu o să uit niciodată ce expresie avea pe faţă în timp ce trăgea spre barcă primul biban, sau sunetul vocii sale atunci când a spus: „Am prins unul!“

Patru prietene de ale lui Lucy — ea invitase cinci, dar una dintre ele nu a putut ajunge — au stat la noi trei nopţi. Nu sunt convins că o să mai repetăm acea petrecere, dar a fost bine să încercăm o dată. Sper că acea experienţă în care prietenele au rămas peste noapte o să devină o premisă a fericirii pentru Lucy atunci când va deveni adult.

Cu trei zile înainte să plecăm, Tucker prinsese două broscuţe şi le pusese într-un borcan cu nişte pietre şi puţină apă. El le arăta tuturor oamenilor pe care îi întâlnea. În dimineaţa următoare, am mers să înot în lac, aşa cum făceam în fiecare dimineaţă, în locul duşului. În timp ce înotam, l-am văzut pe Tucker venind din casă. Ave borcanul cu broscuţele cu el.

— Bună, Tuckie, l-am strigat. Ce faci?

— Bună, tată, a spus Tuckie. Am să eliberez aceste broscuţe acum. Ne-am simţit bine împreună, dar este timpul ca ele să meargă acasă.

Cum să îi spun lui Tucker cât de mult îl iubeam? Nu puteam. Dar i-am zis totuşi:

— Te iubesc, Tuckie. Mă bucur că le laşi pe broscuţe să meargă acasă.

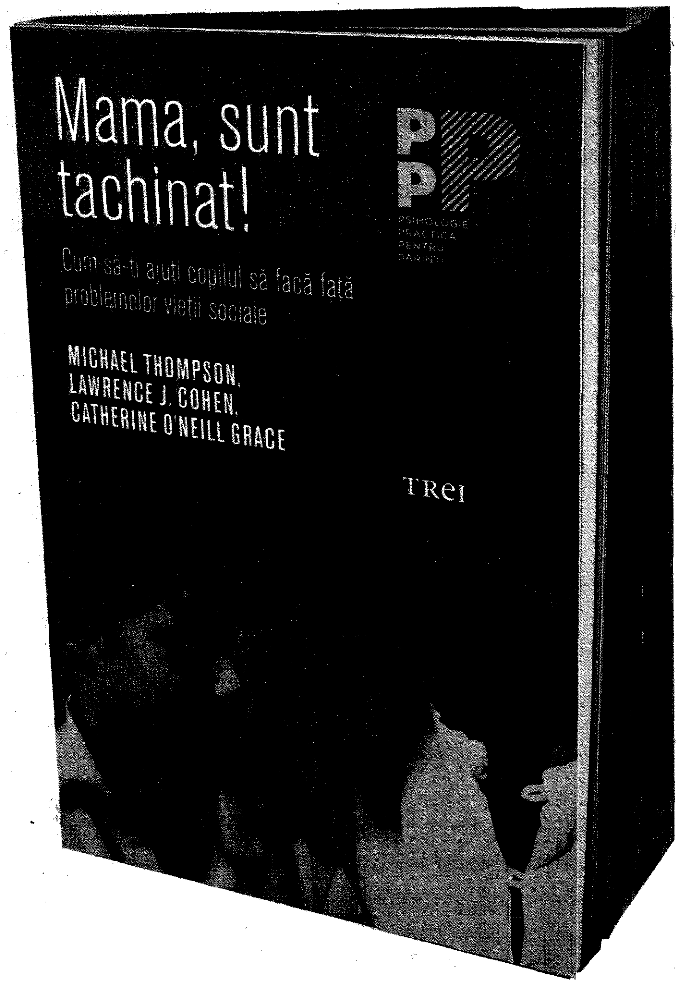
Este acelaşi Tucker care mi-a spus că nu poate să facă nimic pentru a nu mai creşte în înălţime, atunci când l-am rugat să rămână copil.

Tucker, Lucy şi Jack. Ei sunt baza fericirii mele ca adult. Într-o zi, aceste broscuţe ale mele vor fi şi ele libere. Totuşi, nu se va întâmpla astăzi. Va fi într-o zi îndepărtată — care va sosi înainte să îmi dau seama de asta. Sper să fac totul aşa cum trebuie pentru ei până atunci.

Şi sper că această carte a reuşit să te convingă de faptul că fericirea nu trebuie lăsată la voia întâmplării. Sper că te-ai convins că, deşi genele contează, nu sunt singurele elemente importante.

Sper că te-ai convins că anumite acţiuni deliberate din partea adulţilor pot creşte foarte mult şansele ca un copil să crească şi să fie mai mulţumit de sine şi mai fericit cu viaţa sa (într-o măsură mai mare sau mai mică). Aceste acţiuni sunt simple şi sunt la îndemâna oricui îşi doreşte să participe la cea mai importantă misiune din lume: să îi crească pe copii.

Vă binecuvântez pe voi părinţi, profesori, antrenori şi pe toţi cei care îi iubesc şi îi ajută pe copii. Şi vă binecuvântez pe voi, copii din toată lumea. Vă mulţumim că ne daţi nouă, adulţilor, şansa la o nouă viaţă — şi la bucuria cea mai profundă, călduroasă, plină de viaţă şi imprevizibilă dintre toate bucuriile pe care le vom experimenta vreodată.


Mama, sunt tachinat!
Cum să-ţi ajuţi copilul să facă faţă problemelor vieţii sociale
MICHAEL THOMPSON,
LAWRENCE J. COHEN,
CATHERINE O'NEILL GRACE
PPP
PSIHOLOGIE PRACTICA PENTRU PARINTI
TREI

Mama, sunt tachinat!

Cum să-ţi ajuţi copilul să facă faţă problemelor vieţii sociale

[Mom, They're Teasing me:
Helping Your Child Solve Social Problems]

Autori: Michael Thompson, Lawrence J. Cohen,
Catherine O'Neill Grace
Limba originală: engleză
Traducere: Octavia Maria Stancovici

Ai un copil la grădiniţă sau la şcoală? În acest caz, cartea aceasta este pentru tine, părinte drag! Căci, mame sau taţi, când vine vorba de starea de bine a copiilor noştri, ne confruntăm toţi cu aceleaşi probleme şi uneori suferim alături de ei, fără a şti cum e mai bine să facem: să intervenim sau nu, să dojenim sau să luăm apărarea, să apelăm la autoritatea şcolii sau să căutăm o rezolvare discretă?

Michael Thompson este un faimos psiholog pentru copii, popular prin conferinţele şi atelierele pentru părinţi şi consilieri şcolari pe care le susţine în toată lumea şi în care abordează teme de actualitate despre creşterea şi educarea copiilor. În limba română, au mai apărut *Crescându-l pe Cain, Prieteni buni, duşmani aprigi, Educaţie fără constrângeri.*

Lawrence J. Cohen este psiholog specializat în jocul copiilor, terapia prin joc şi parentaj, cunoscut publicului român şi din conferinţele susţinute la noi în ţară. La Editura Trei au mai apărut *Reţete de jocuri, Reţete împotriva îngrijorării*, şi, recent, *Arta hârjonelii.*

Catherine O'Neill Grace, este o scriitoare pasionată de domeniul psihologiei copiilor, cu care a avut ocazia să se familiarizeze în anii petrecuţi la catedră. Printre altele, a scris împreună cu Michael Thompson, *Prieteni buni, duşmani aprigi.*